

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 4º ESO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE
EDUCACIÓN FÍSICA PARA 4º ESO
PHYSICAL EDUCATION TEACHING
PROGRAMME FOR CSE 4TH YEAR



UNIVERSIDADE DA CORUÑA



TRABAJO FIN DE GRADO

2018-2019

Andrés Álvarez Fernández

Tutor: Miguel Ángel González Valeiro

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. FUNDAMENTACIÓN	6
2.1 MARCO LEGISLATIVO	6
2.2 MARCO TEÓRICO	7
2.2.1 ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?	7
2.2.2 PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN.....	8
2.2.3 ELEMENTOS DIDÁCTICOS	9
2.2.4 NIVELES DE CONCRECIÓN CURRICULAR.....	12
2.3 REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: COMPETENCIAS.....	13
2.3.1 INTRODUCCIÓN.....	13
2.3.2 METODOLOGÍA	13
2.3.3 DIAGRAMA DE CONCLUSIÓN.....	19
2.3.4 RESULTADOS	20
2.3.5 DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	25
2.4 CONTEXTUALIZACIÓN	26
2.4.1 LOCALIZACIÓN	26
2.4.2 INSTALACIONES.....	26
2.4.3 MATERIAL	27
2.4.4 ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA LA PROGRAMACIÓN.....	27
2.5 DIAGNÓSTICO (ANÁLISIS DAFO)	27
3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	28
3.1 CRONOGRAMA POR CURSO	28
3.2 CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	29
3.2.1 COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL).....	29
3.2.2 COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA (CMCCT).....	29
3.2.3 COMPETENCIA DIGITAL (CD).....	30
3.2.4 APRENDER A APRENDER (CAA).....	30
3.2.5 COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS (CSC).....	31
3.2.6 SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR (CSIEE).....	31
3.2.7 CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (CCEC).....	32
3.3 OBJETIVOS	32

3.4 CONTENIDOS	34
3.4.1 SELECCIÓN DE CONTENIDOS	34
3.4.2 GRADO DE IMPLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN LA PROGRAMACIÓN	38
3.5 METODOLOGÍA	39
3.5.1 ESTILOS DE ENSEÑANZA	40
3.5.2 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS EN FUNCIÓN DE LOS CONTENIDOS	40
3.6 MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	41
3.6.1 INSTALACIONES.....	41
3.6.2 RECURSOS MATERIALES	41
3.6.3 LIBRO DE TEXTO Y BIBLIOGRAFÍA	42
3.6.4 RECURSOS INFORMÁTICOS Y TECNOLÓGICOS	42
3.7 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	42
3.8 PLANES DE CENTRO	43
3.8.1 PROYECTO LECTOR.....	43
3.8.2 PLAN INTEGRAL DE CONVIVENCIA.....	43
3.8.3 PLAN TIC	43
3.9 ELEMENTOS TRANSVERSALES	44
3.9.1 COMPRENSIÓN LECTORA	44
3.9.2 EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA	44
3.9.3 COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL.....	45
3.9.4 TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN	45
3.9.5 EMPRENDIMIENTO.....	45
3.9.6 EDUCACIÓN CÍVICA Y CONSTITUCIONAL.....	45
3.10 INTERDISCIPLINARIEDAD	46
3.11 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	46
3.11.1 RECREOS ACTIVOS:.....	46
3.11.2 SURF:	47
3.12 EVALUACIÓN.....	47
3.12.1 EVALUACIÓN DEL ALUMNADO	47
3.12.2 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	52
3.12.3 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	52
3.13 EVALUACIÓN DEL PROYECTO	54
3.13.1 EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE	54

3.13.2 EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN	54
3.14 UNIDAD DIDÁCTICA	55
4. ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS.....	60
4.1 COMPETENCIAS NECESARIAS PARA LA REALIZACIÓN DEL TFG, GRADO DE ADQUISICIÓN.....	60
4.2 DÉFICITS Y ÁREAS DE MEJORA PARA EL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN	71
5. BIBLIOGRAFÍA	71
5.1 ILUSTRACIONES.....	74
ANEXO.....	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Búsqueda base de datos Web of Science. Elaboración propia.....	15
Tabla 2. Búsqueda base de datos Scopus. Elaboración propia.....	16
Tabla 3. Búsqueda base de datos ERIC. Elaboración propia.....	17
Tabla 4. Búsqueda base de datos Dialnet. Elaboración propia.	18
Tabla 5. Resultados de la búsqueda. Elaboración propia.....	20
Tabla 6. Desarrollo de la propuesta. Elaboración propia.	28
Tabla 7. Cronograma de las Unidades Didácticas. Elaboración propia.	28
Tabla 8. Competencias desarrolladas por Unidad Didáctica. Elaboración propia.	32
Tabla 9. Objetivos desarrollados en la Programación Didáctica. Elaboración propia.	33
Tabla 10. Contenidos desarrollados por Unidad Didáctica. Elaboración propia.	35
Tabla 11. Grado de implicación de los contenidos en la Programación Didáctica. Elaboración propia.....	38
Tabla 12. Estilos de enseñanza desarrollados por Unidad Didáctica. Elaboración propia.....	40
Tabla 13. Interdisciplinariedad por cada Unidad Didáctica. Elaboración propia.....	46
Tabla 14. Estándares de aprendizaje adaptados e instrumentos de evaluación por Unidad Didáctica. Elaboración propia.	47
Tabla 15. Evaluación de la práctica docente. Elaboración propia.	54
Tabla 16. Evaluación de la Programación Didáctica. Elaboración propia.	55
Tabla 17. Desarrollo de la propuesta. Elaboración propia.	55
Tabla 18. Unidad Didáctica 8: Floorball. Elaboración propia.....	56
Tabla 19. Planilla de observación del circuito técnico de Floorball. Elaboración propia.	59
Tabla 20. Planilla de observación del partido de Floorball.....	60

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Fórmula de búsqueda en español. Elaboración propia.	14
Figura 2. Fórmula de búsqueda en inglés. Elaboración propia.....	14
Figura 3. Diagrama de conclusión. Elaboración propia.	19
Figura 4. Mapa de localización. Por Google Maps.	26
Figura 5. Circuito técnico Floorball. Elaboración propia.	59

1. INTRODUCCIÓN

La elaboración del Trabajo Fin de Grado (TFG) conlleva plasmar todos los conocimientos adquiridos durante el grado, ya sea de forma directa o indirecta, así como establecer una conexión con el periodo de prácticas realizado en el instituto al que va dirigido el TFG. Las prácticas me permitieron coger, de manera rápida y breve, cierta experiencia en cuanto a las funciones del profesorado, y que me permitieron empezar con la elaboración de la Programación Didáctica, trasladando ciertos conocimientos adquiridos a este trabajo.

Para ello, se comienza con la búsqueda de una buena fundamentación que sirva para el posterior desarrollo de la programación didáctica. Comenzando por un marco legislativo, donde se basa en la actual legislación que rige al sistema educativo en la CCAA de Galicia, un marco teórico sobre conceptos básicos para la programación, una revisión bibliográfica y por último, una pequeña contextualización sobre el centro educativo al que va destinada la programación. Partiendo de esto, ya se recoge la propuesta de Programación Didáctica, para 4º ESO, con todos los apartados correspondientes, estableciendo una conexión con el resto de los aprendizajes adquiridos durante mi etapa universitaria.

La segunda parte, se realiza un análisis sobre las competencias utilizadas y las adquiridas del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, tras la realización del TFG. Dónde se explica cómo se han conseguido y se han llevado a cabo durante la elaboración de este.

Para terminar, en el apartado de anexos, se muestra cada una de las Unidades Didácticas elaboradas para la Programación Didáctica.

Los objetivos que se pretenden alcanzar con la elaboración de la siguiente programación son:

1. Elaborar una Programación Didáctica de Educación Física para el 4º curso de la ESO, respetando la legislación vigente.
 - Conocer el marco legislativo actual de la Educación Secundaria Obligatoria y su relación con el currículo del área de Educación Física, así como el relacionado con la elaboración de una programación didáctica y sus puntos clave.
 - Realizar las adaptaciones adecuadas en función del alumnado al que se dirige dicha programación.
 - Elaborar 11 Unidades Didácticas, adaptadas al contexto del centro educativo y alumnado.
2. Plasmar en el documento las competencias necesarias para el desarrollo de esta intervención y reflexión sobre si se encuentran adquiridas.
 - Determinar las carencias para el desarrollo de la intervención y propuesta para solventarlas.

PRIMERA PARTE: PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

2. FUNDAMENTACIÓN

En este apartado, se van a establecer las bases fundamentales, argumentadas, sobre el marco legislativo al que se adapta, el marco teórico, la revisión bibliográfica y por último una pequeña contextualización del centro educativo al que se destina esta Programación Didáctica.

2.1 MARCO LEGISLATIVO

En este subapartado se detallan las leyes a la que está sujeta principalmente la Programación Didáctica, tanto a nivel estatal, como a nivel autonómico (Comunidad Autónoma de Galicia), para donde está diseñada dicha programación.

2.1.1 A nivel estatal:

[Ley Orgánica 8/2013](#), de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

- Lo que persigue la reforma son reducir la tasa de abandono temprano de la educación, mejorar los resultados educativos de acuerdo con criterios internacionales, tanto en la tasa comparativa de alumnos y alumnas excelentes, como en la de titulados en Educación Secundaria Obligatoria, mejorar la empleabilidad, y estimular el espíritu emprendedor de los estudiantes.

[Real Decreto 1105/2014](#), de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

- Fija la ordenación general y el currículo básico correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.

[Orden ECD/65/2015](#), de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

- El presente Decreto establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a las etapas educativas de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, integrando las normas de competencia autonómica con las de competencia estatal.
- Tiene carácter de norma básica, describe las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, por lo que se puede considerar un referente para garantizar la coherencia pedagógica y organizativa de las tres etapas.

[Real Decreto-ley 5/2016](#), de 9 de diciembre, de medidas urgentes para la ampliación del calendario de implantación de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

- Modifica la Disposición Final Quinta de la LOMCE que establecía el calendario de aplicación de las pruebas finales, ampliándose el plazo de aplicación de las mismas hasta que se alcance un Pacto de Estado Social y Político por la Educación que permita

aprobar una nueva ley de Educación. Además, y como cuestión importante, se modifican, también, algunos de los efectos de las pruebas.

2.1.2 A nivel autonómico (Galicia):

[Decreto 86/2015](#), de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia.

- El objeto de este Decreto 86/2015 es “establecer el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en el sistema educativo gallego, dentro del marco de distribución de competencias de la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, y en atención a la nueva configuración curricular que establece el agrupamiento de asignaturas en tres bloques: troncales, específicas y de libre configuración autonómica. El currículo, asimismo, regula la relación entre los objetivos, los contenidos, los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje evaluables y las competencias clave en las diferentes materias” (p.25435).

En cuanto a la atención a la diversidad:

[Decreto 229/2011](#), de 7 de diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.

En cuanto a el calendario escolar:

[Orden de 28 de mayo de 2018](#) por la que se aprueba el calendario escolar para el curso 2018/19 en los centros docentes sostenidos con fondos públicos en la Comunidad Autónoma de Galicia.

2.2 MARCO TEÓRICO

Se establecerá una buena base teórica, teniendo claro conceptos como: educación física, planificación, programación, los diferentes elementos didácticos y los distintos niveles de concreción curricular.

2.2.1 ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?

La Educación Física constituye una disciplina vivencial. Dónde el cuerpo y el movimiento son los pilares básicos en los que se centra su acción educativa. Se trata, por un lado, de mejorar el comportamiento motor del alumnado y con ello la consolidación de hábitos saludables, y, por otro lado, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo-relacionales, necesarias para vivir en sociedad (Real Decreto 1631/2006). Conseguir que esto sea una realidad dependerá de la programación realizada, de las estrategias metodológicas que se apliquen, del clima de clase que se establezca, de la utilización de los recursos materiales y tecnológicos, y de la forma en que se integre la evaluación en el proceso de aprendizaje (Contreras, Gil Madrona, Obrador, Pascual, Huguet, Hernández y Capllonch, 2010).

Según Generelo, Julián y Zaragoza (2009) y Julián, Ibor, Aibar y García (2014), coincidiendo con otros trabajos (Slingerland y Borghouts, 2011), la Educación Física posee un gran potencial para promocionar la actividad física, tanto de forma directa, como indirecta. Directamente, puede contribuir a la acumulación diaria recomendada de minutos de AF (Fairclough y Stratton, 2005, Frago, 2014) y proporcionar experiencias satisfactorias de aprendizaje con el desarrollo de climas motivacionales óptimos en todas las unidades didácticas (Julián, 2012). Indirectamente, la EF puede ser un estímulo relevante para promover la AF fuera del centro escolar, contribuyendo a la adquisición de un estilo de vida físicamente activo. Así, favorecemos una EF de calidad, buscando interconectar diferentes contextos de práctica, donde los jóvenes adquirirán experiencias positivas que les permitirán practicar y mantener la AF a lo largo de su vida (Peiró-Velert, Pérez-Gimeno y Valencia-Peris, 2012). Nos encontramos por lo tanto frente a una disciplina educativa compleja, capaz, junto a la intervención docente, de estimular diferentes compromisos en el alumnado (fisiológico, relacional, reflexivo, etc.). Carreiro da Costa (2010) la define como el «proyecto de innovación y de transformación cultural que tiene por finalidad dar oportunidad a todo los niños, niñas y adolescentes de adquirir los conocimientos y desarrollar las actitudes y competencias necesarias para una participación emancipada, satisfactoria y prolongada en la cultura del movimiento a lo largo de toda la vida» (Abarca-Sos, Clemente, Antonio, Murillo y Generelo, 2015).

2.2.2 PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN

“La planificación es un aspecto esencial de cualquier actividad organizada y sistemática, y hace referencia, en general, a la previsión de unos medios para conseguir unas metas determinadas” (Vives Peñaranda, García Lucas y López Fenoy, 2005, p. 13). Cuando hablamos de proceso de E-A, esta, la elaboración de un plan que prevea su puesta en práctica, suele recibir el nombre de Programación (Zamorano, 2012). Diferentes autores la definen del siguiente modo:

Gimeno y Pérez Gómez (1985) hacen referencia a que responde a un intento de racionalizar la práctica pedagógica, para que no discurra de forma arbitraria. Del mismo modo, Antúnez, Del Carmen, Imbernón, Parcerisa y Zabala (1992), mencionan que significa que cuando alguien se aproxima a una acción futura, ha de saber de antemano para qué sirve, de dónde parte, qué va a hacer, dónde lo hará y cómo lo hará.

Supone, en suma, un conjunto de operaciones cuya finalidad es la adecuación y estructuración del currículum general, dando lugar a una clasificación y contextualización de los objetivos y contenidos del currículum, establecer prioridades, técnicas didácticas, acomodación de los contenidos al contexto sociocultural, organización de la clase y hasta la integración de las actividades escolares con las extraescolares (Contreras, 1998).

Para (Zamorano, 2012, p. 4) es “un proceso continuo, que no solo se preocupa de la meta, sino también de todo el proceso llevado a cabo para conseguirla, a través de los medios y caminos más adecuados”.

En el D.68/2007 se define como los instrumentos específicos de planificación, desarrollo y evaluación del currículo, elaborado por los equipos docentes mediante un proceso de toma de decisiones, que tiene como referente las características del alumnado, el Proyecto educativo y los elementos básicos del currículo.

2.2.3 ELEMENTOS DIDÁCTICOS

En cuanto a las definiciones de cada elemento didáctico, a continuación, se muestra por cada elemento didáctico, la definición del Decreto 86/2015 y la de uno o varios autores.

2.2.3.1 Objetivos:

“Referentes relativos a los logros que el alumnado debe alcanzar al finalizar el proceso educativo, como resultado de las experiencias de enseñanza y aprendizaje intencionalmente planificadas para tal fin” (Decreto 86/2015, p. 7).

En el campo de la Educación Física, Morales y Guzmán (2000, p. 229) consideran que los objetivos comportamentales son “declaraciones de resultados concretos esperados del alumno, que están destinados a aclarar qué comportamientos mostrarán los alumnos cuando hayan logrado el objetivo comportamental”. Los objetivos didácticos “constituyen los enunciados que definen el tipo de capacidad, habilidad o destreza que se desea que alcancen los alumnos como resultado de la acción educativa que se desea emprender. Deben ser definidos en términos de capacidades, atendiendo a los siguientes: intelectuales, de desarrollo motor, de inserción social, de equilibrio personal y de relación interpersonal” (Sáenz-López, Castillo Viera y Conde García, 2010, p. 32).

2.2.3.2 Competencias:

Según el Decreto 86/2015, se entiende las competencias como capacidades para aplicar, integralmente, los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, para lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.

Según Argudín (2005), las competencias son un conjunto de conocimientos, habilidades y valores que confluyen y permiten llevar a cabo un desempeño de manera eficaz, es decir, que el alumno logre los objetivos de manera eficiente, obteniendo el efecto deseado en el tiempo estipulado y utilizando los mejores métodos y recursos para su realización.

En la tesis doctoral de Martínez-Abad (2013, p.168), se parte del término competencia como “una capacidad para movilizar un conjunto de recursos cognitivos que nos permiten afrontar con garantía situaciones problemáticas en contextos académicos o profesionales concretos”, analizado esta definición, en los siguientes términos:

- a) *Capacidad* (qué): Una competencia presupone aptitud ante una actividad. Las capacidades son dinámicas, se desarrollan a lo largo de toda la vida de los sujetos.
- b) *Movilizar recursos cognitivos* (cómo): Para ser competente no sólo basta con tener capacidad, sino que también es necesario dominar los instrumentos específicos para la acción. Y es aquí donde la intervención pedagógica es necesaria. Además, ayuda a generalizar los recursos que ha adquirido en un contexto concreto a distintas situaciones (transferencia de aprendizajes). Estos recursos, que son componentes de

la competencia, los podemos dividir en (Delors, 1997; Martínez y Echeverría Samanes, 2009; Villa y Poblete, 2009):

- ✓ Saber (aprender a conocer): Conjunto de conocimientos, tanto generales como específicos, tanto teóricos como prácticos.
 - ✓ Saber hacer (aprender a hacer): Habilidades y destrezas fruto del aprendizaje y la experiencia.
 - ✓ Saber estar (aprender a vivir juntos): Ser capaz de convivir y participar en el entorno de modo constructivo.
 - ✓ Saber ser (aprender a ser): Valores y actitudes de la persona.
- c) *Afrontar situaciones problemáticas* (para qué): Una competencia sólo existe «si se vincula a un objeto o una situación» (De Miguel, 2006, p. 35). Si la competencia no se pone en juego en una situación, ésta no es perceptible. Por tanto, deberemos crear situaciones-problema que requieran el empleo de ciertas competencias para su resolución.
- d) *En contextos académicos y/o profesionales concretos* (dónde): Toda acción está íntimamente vinculada a un contexto, sin embargo, un mismo problema deriva en diversidad de protocolos para su resolución.

2.2.3.3 Contenidos:

El Decreto 86/2015, afirma que son un “conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa, y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias, ámbitos, áreas y módulos, en función de las enseñanzas, de las etapas educativas o de los programas en que participe el alumnado”.

“Los contenidos comprenden todos los aprendizajes que los alumnos deben alcanzar para progresar en las direcciones que marcan los fines de la educación en una etapa de la escolarización, en cualquier área o fuera de ella, para lo que es preciso estimular comportamientos, adquirir valores, actitudes y habilidades de pensamiento además de conocimientos” (Gimeno y Pérez, 1998, p. 173).

“Los contenidos se identifican como el qué de la educación. En una concepción de formación de ser humano integral, no sólo comprenden la información relacionada con la disciplina o formación académica, sino también las habilidades, destrezas, actitudes y valores relacionados con el desarrollo profesional, desde un plano o dimensión personal y social, todo lo cual redundará en el desarrollo humano, que es la razón de ser de la educación” (Delgado, 2008, p. 106).

2.2.3.4 Criterios de evaluación:

“Referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias, y responden a lo que se pretende conseguir en cada disciplina” (Decreto 86/2015).

Entendemos por criterios de evaluación “las pautas, reglas, características o dimensiones que se utilizan para juzgar la calidad del desempeño del estudiante. Expresan las características que deben estar presentes en el trabajo del alumno para considerar que se ha logrado el objetivo. Por un lado, deben incluir que se valora en las respuestas, productos o desempeños de los estudiantes, pero también deben señalar los conocimientos o habilidades que se requieren para realizar la tarea y en que medida esta se realizó bien. Entre sus ventajas podemos destacar la posibilidad de compartirlos con los alumnos, la ayuda que le prestan al docente para intentar ser más preciso en su tarea, y consistente al calificar el trabajo de los alumnos, así como transparentar y hacer públicas las evaluaciones” (Anijovich, Malbergier y Sigal, 2004, p. 9).

2.2.3.5 Estándares de aprendizaje:

Especificaciones de los criterios de evaluación que posibilitan la definición de los resultados de aprendizaje y que concretan lo que el alumnado debe saber, comprender y saber hacer en cada disciplina. Deben ser observables, medibles y evaluables, y permitir escalonar el rendimiento o el logro alcanzado. Deben contribuir a facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables (Decreto 86/2015).

Medidas descriptivas, específicas y explicativas que establecen qué se puede considerar como un producto de calidad. Por tanto, es necesario definir unos indicadores, cualitativos o cuantitativos, que sean objetivos, específicos, cuantificables y medibles. El uso de ellos permite: normalizar y describir formalmente las funcionalidades, prestaciones, servicios que deben tener los sistemas de formación; normalizar los procesos relacionados con el desarrollo de contenidos, sistemas formativos, tratamiento de datos, etc.; ahorrar costos en el desarrollo de contenidos; ahorrar costos en el desarrollo de entornos virtuales para propósitos educativos; reutilizar los contenidos y los recursos didácticos soportados en plataformas digitales (Careaga y Veloso, 2016).

2.2.3.6 Metodología didáctica:

Según el Decreto 86/2015, se entiende por el “conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizados y planificados por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, a fin de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos suscitados”.

“Conjunto de criterios, decisiones que organiza, de forma global, la acción didáctica en el aula, es decir, el papel que desempeña el alumnado y profesorado, utilización de medios, recursos, tipos de actividades, organización de los tiempos y espacios, agrupamientos, etc.” (Berenguel Aguilera, 2011, p. 46).

2.2.4 NIVELES DE CONCRECIÓN CURRICULAR

Determinan quién y qué partes de la definición/concreción del currículum realizan cada una de las Administraciones educativas/agentes con competencia y responsabilidad en su concreción y desarrollo.

A continuación, se muestran los niveles propuestos por Valle Díaz y García Fernández (2007):

2.2.4.1 Primer nivel de concreción curricular:

Engloba las enseñanzas mínimas básicas elaboradas por el Gobierno incluyen los aspectos fundamentales del currículo “con el fin de garantizar una formación común a todos los alumnos y la validez de los títulos correspondientes”.

En el primer nivel de concreción, el Gobierno proporciona los siguientes elementos:

- Los objetivos generales de la etapa.
- Los objetivos generales de cada materia, área o asignatura.
- Los contenidos de cada materia, área o asignatura.
- Criterios de evaluación.

2.2.4.2 Segundo nivel de concreción curricular

El currículo lo elabora la Administración educativa competente (Gobierno de la Comunidad Autónoma), respetando para todas las etapas los mismos elementos que en el primer nivel de concreción curricular: objetivos, contenidos y criterios de evaluación, por área, materia, asignatura, módulo, ciclo o curso.

El currículo se publica bajo la denominación de Decreto atendiendo a la Educación Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional.

Los contenidos básicos de las enseñanzas mínimas requieren el 55 % de los horarios escolares para las Comunidades Autónomas que tengan lengua cooficial y el 65 % para aquellas que no las tengan.

Además del currículo, cada Administración educativa deberá concretar el horario semanal de las materias, asignaturas, áreas o módulos y todo lo concerniente a la evaluación.

2.2.4.3 Tercer nivel de concreción curricular

Las programaciones docentes las elaborarán los equipos de profesores para desarrollar el currículo establecido por las Administraciones educativas en las que se tendrá en cuenta las necesidades y las características de los alumnos del centro. Aplicado al área de educación física: en primaria las programaciones las realizan los profesores que imparten la asignatura y en secundaria los profesores que forman parte del departamento de educación física.

Los órganos de coordinación dinámica de los centros tendrán autonomía para elegir los libros de texto y demás materiales curriculares que se usarán en cada curso y en cada asignatura, materia, área, siempre que se adapten al currículo normativo.

Los centros educativos, en virtud de su autonomía organizativa y de acuerdo con el procedimiento que establezcan las Administraciones educativas, podrán ofrecer Proyectos

educativos y, por extensión, programaciones docentes que refuercen y/o amplíen determinados aspectos del currículo referidos a cualquiera de los ámbitos como, por ejemplo: el lingüístico, humanístico, científico, tecnológico, artístico, deportivo y de las tecnologías de la información y de la comunicación.

2.2.4.4 Cuarto nivel de concreción curricular

La unidad didáctica es la base del desarrollo del cuarto nivel de concreción curricular como paso previo a la práctica a través de la sesión.

La competencia recae en el profesorado (en nuestro caso los profesores de educación física) a la hora de llevar a cabo las unidades didácticas -en colaboración con el departamento de orientación y profesores de apoyo si se necesitaran-, puesto que se trata de tener en cuenta, en el desarrollo de la labor docente, a todos el alumnado incluyendo aquellos con necesidad específica de apoyo educativo; el alumnado con altas capacidades intelectuales y aquel/aquella con integración tardía en el sistema educativo español.

Por tanto, en el desarrollo de las unidades didácticas en educación física no hay que olvidar las adaptaciones curriculares para el alumnado con otras necesidades educativas, con el objetivo de dar respuesta a la diversidad mediante la individualización de la enseñanza.

2.3 REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: COMPETENCIAS

2.3.1 INTRODUCCIÓN

Consiste en una revisión bibliográfica, en relación con una programación, sobre el tema principal que tratar, el elemento didáctico de competencia, cuya definición se muestra a continuación:

- Según el Decreto 86/2015, se entiende las competencias como capacidades para aplicar, integralmente, los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, para lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.
- Según Argudín (2005), las competencias son un conjunto de conocimientos, habilidades y valores que confluyen y permiten llevar a cabo un desempeño de manera eficaz, es decir, que el alumno logre los objetivos de manera eficiente, obteniendo el efecto deseado en el tiempo estipulado y utilizando los mejores métodos y recursos para su realización.

2.3.2 METODOLOGÍA

Se realizó la búsqueda de artículos en cuatro bases de datos (Web of Science, Scopus, Eric y Dialnet). Y para completar la búsqueda, se establecieron las palabras claves a partir del tema central, para tener artículos ceñidos a lo que queremos, los cuales se muestran a continuación: programación, educación física, competencias y educación secundaria. De estas se generó la siguiente fórmula: *programme AND "physical education" AND competences AND secondary*.

Se realiza partiendo de estas palabras clave, porque es en lo que se basa este trabajo, en la elaboración de una programación didáctica para la asignatura de Educación Física en la ESO.

El resultado de la búsqueda sistemática arrojó 151 artículos en las diferentes bases de datos, las cuales se presentan en tablas, dónde se detalla el proceso de discriminación de acuerdo a los criterios por: artículos, fecha, idioma, materia, título, resumen/abstract, contenido y duplicidad, dando los resultados finales.

La búsqueda se limitó a los últimos seis años, del 2014 al 2019. La selección de los artículos se realizó tomando como criterio de exclusión que fueran artículos científicos, el periodo de los últimos seis años, por el idioma, por el título de acuerdo al objeto de estudio, por el análisis de los resúmenes y finalmente por el texto completo.

En cuanto al idioma, se establecieron las restricciones de ser artículos en español, inglés y portugués (debido a las similitudes con el español, y facilidad para comprenderlo).

Las palabras claves fueron traducidas al idioma inglés, ya que fue necesario hacer búsqueda en dicho idioma, debido a que la mayor parte de investigaciones se hacen en él. A excepción de la base de datos Dialnet, donde realizamos la búsqueda en español debido a la comodidad de poderlo hacer en este idioma. La fórmula se generó a partir de la articulación de estas palabras, como se puede ver a continuación:

Figura 1. Fórmula de búsqueda en español. Elaboración propia.

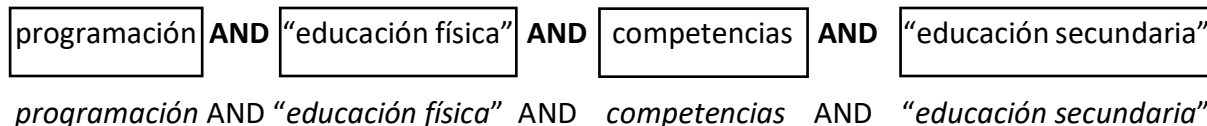
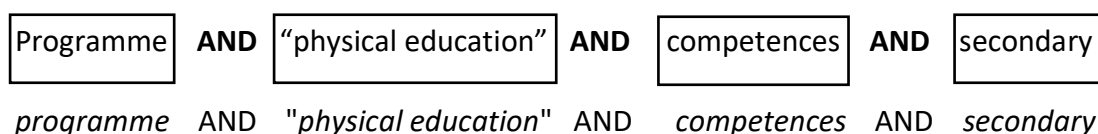


Figura 2. Fórmula de búsqueda en inglés. Elaboración propia.



Después de obtener la fórmula para la realización de la búsqueda sistemática, se procedió a aplicarla a cada base de datos en las que se obtuvieron resultados (Web of Science, Scopus, Eric y Dialnet).

A continuación, se muestra detalladamente por cada base de datos utilizada:

2.3.2.1 Base de datos: WEB OF SCIENCE

Sobre la base de datos Web of Science, se realizó una búsqueda con las palabras clave: *programme*, *"physical education"*, *competences*, *secondary*, seleccionados a través del tema central, se utilizó la siguiente fórmula: *programme AND "physical education" AND competences AND secondary*. Con lo que se hallaron 40 documentos sin restricción ninguna, de los cuales nos quedamos con 39 artículos de revista.

Tabla 1. Búsqueda base de datos Web of Science. Elaboración propia.

Base de datos		WEB OF SCIENCE		
Fecha de búsqueda		11/02/2019		
Palabras clave		Programación Educación física Competencias Educación secundaria		
Estrategia de búsqueda		programme AND "physical education" AND competences AND secondary		
Documentos totales encontrados		40		
Proceso de selección				
Criterio/filtro		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	Artículo de revista	40	1	39
Años de publicación	2014-2019	39	12	27
Idioma/s	Inglés, español y portugués	27	1	26
El título no se adecúa al objeto de estudio o El resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio		26	23	3
Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio		3	0	3
Repetidos en otra base de datos		3	0	3
Resultado final		3		

Siguiendo con los criterios de exclusión, se tomó el parámetro de los últimos 6 años (2014 – 2019), para dar mayor actualidad a los datos obtenidos, descartando unos 12 artículos y quedándose con 27.

Respeto a los idiomas, se restringió al inglés, español y portugués, quedando 26 artículos.

El siguiente criterio fue en relación al título y el resumen, se descartaron aquellos artículos, cuyo título o resumen, no se adecuaba al objeto de estudio, descartando unos 23 artículos y quedándose exclusivamente con 3 de ellos.

2.3.2.2 Base de datos: SCOPUS

Sobre la base de datos Scopus, se realizó una búsqueda con las palabras clave: *programme*, "*physical education*", *competences*, *secondary*, seleccionados a través del tema central, se utilizó la siguiente fórmula: *programme* AND "*physical education*" AND *competences* AND *secondary*. Con lo que se hallaron 27 documentos sin restricción ninguna.

Tabla 2. Búsqueda base de datos Scopus. Elaboración propia.

Base de datos		SCOPUS		
Fecha de búsqueda		11/02/2019		
Palabras clave		Programación Educación física Competencias Educación secundaria		
Estrategia de búsqueda		programme AND "physical education" AND competences AND secondary		
Documentos totales encontrados		27		
Proceso de selección				
Criterio/filtro		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	Artículo de revista	27	3	24
Años de publicación	2014-2018	24	8	16
Idioma/s	Inglés y español	16	1	15
El título no se adecúa al objeto de estudio o El resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio		16	14	1
Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio		1	0	1
Repetidos en otra base de datos		1	1	0
Resultado final		0		

Siguiendo con los criterios de exclusión, se estableció como restricción que fueran *Artículos de revistas*, y se eliminaron 3 documentos, quedando 24 resultados.

En cuanto a las restricciones en base a los años, se tomó el parámetro de los últimos 6 años (2014 – 2019), para dar mayor actualidad a los datos obtenidos, descartando unos 8 artículos y quedándose con 16.

Respeto a los idiomas, se restringió al inglés, español y portugués, quedando 15 artículos.

El siguiente criterio fue en relación al título y el resumen, se descartaron aquellos artículos, cuyo título o resumen, no se adecuaba al objeto de estudio, descartando unos 14 artículos y quedándose exclusivamente con 1 de ellos.

Con relación a la eliminación por duplicidad fue de un artículo, hallado en la base de datos Web of Science, quedando al final de la búsqueda con ningún artículo.

2.3.2.3 Base de datos: ERIC

Sobre la base de datos Scopus, se realizó una búsqueda con las palabras clave: *programme*, "*physical education*", *competences*, *secondary*, seleccionados a través del tema central, se utilizó la siguiente fórmula: *programme* AND "*physical education*" AND *competences* AND *secondary*. Con lo que se hallaron 66 documentos sin restricción ninguna.

Tabla 3. Búsqueda base de datos ERIC. Elaboración propia.

Base de datos		ERIC		
Fecha de búsqueda		23/01/2019		
Palabras clave		Programación Educación física Competencias Educación secundaria		
Estrategia de búsqueda		programme AND "physical education" AND competences AND secondary		
Documentos totales encontrados		66		
Proceso de selección				
Criterio/filtro		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	Artículo de revista	66	26	40
Años de publicación	2014-2019	40	21	19
Idioma/s	Inglés, español y portugués	19	0	19
El título no se adecúa al objeto de estudio o El resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio		19	18	1
Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio		1	0	1
Repetidos en otra base de datos		1	1	0
Resultado final		0		

Para hacer más específica la búsqueda, se estableció como restricción que fueran *Artículos de revistas*, y se eliminaron 26 documentos, quedando 40 restantes. Con relación a las restricciones en base a los años, se tomó el parámetro de los últimos 6 años (2014 – 2019), para dar mayor actualidad a los datos obtenidos, descartando unos 21 artículos y quedándose con 19. Excluyendo en base al idioma, no hubo necesidad de limitar la búsqueda, ya que los resultados obtenidos fueron todos en idioma inglés.

El siguiente criterio fue en relación al título y el resumen, se descartaron aquellos artículos, cuyo título o resumen, no se adecuaba al objeto de estudio, descartando unos 18 artículos y quedándose exclusivamente con 1 de ellos. Y finalmente, con relación a la eliminación por duplicidad fue de un artículo, hallado en la base de datos Web of Science, quedando al final de la búsqueda con ningún artículo.

2.3.2.4 Base de datos: Dialnet

Sobre la base de datos Dialnet, se realizó una búsqueda con las palabras clave: *programación*, *"educación física"*, *competencias*, *secundaria*, seleccionados a través del tema central. Se realizó en español debido al gran número de artículos en ese idioma. Se utilizó la siguiente fórmula: *programación AND "educación física" AND competencias AND secundaria*. Con lo que se hallaron 18 documentos sin restricción ninguna.

Tabla 4. Búsqueda base de datos Dialnet. Elaboración propia.

Base de datos		DIALNET		
Fecha de búsqueda		11/02/2019		
Palabras clave		Programación Educación física Competencias Educación secundaria		
Estrategia de búsqueda		programación AND "educación física" AND competencias AND secundaria		
Documentos totales encontrados		18		
Proceso de selección				
Criterio/filtro		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	Artículo de revista	18	4	14
Texto completo	Texto completo	14	0	14
Años de publicación	2014-2019	14	6	8
El título no se adecúa al objeto de estudio o El resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio		8	2	6
Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio		6	0	6
Repetidos en otra base de datos		6	2	4
Resultado final		4		

Para hacer más específica la búsqueda, se estableció como restricción que fueran *Artículos de revistas*, y se eliminaron 4 documentos, quedando 14 restantes.

La siguiente restricción que se estableció, fue que fueran *Texto completo*, pero no hubo necesidad de limitar la búsqueda ya que la totalidad de artículos estaban en texto completo.

Con relación a las restricciones en base a los años, se tomó el parámetro de los últimos 6 años (2014 – 2019), para dar mayor actualidad a los datos obtenidos, descartando unos 6 artículos y quedándose con 8.

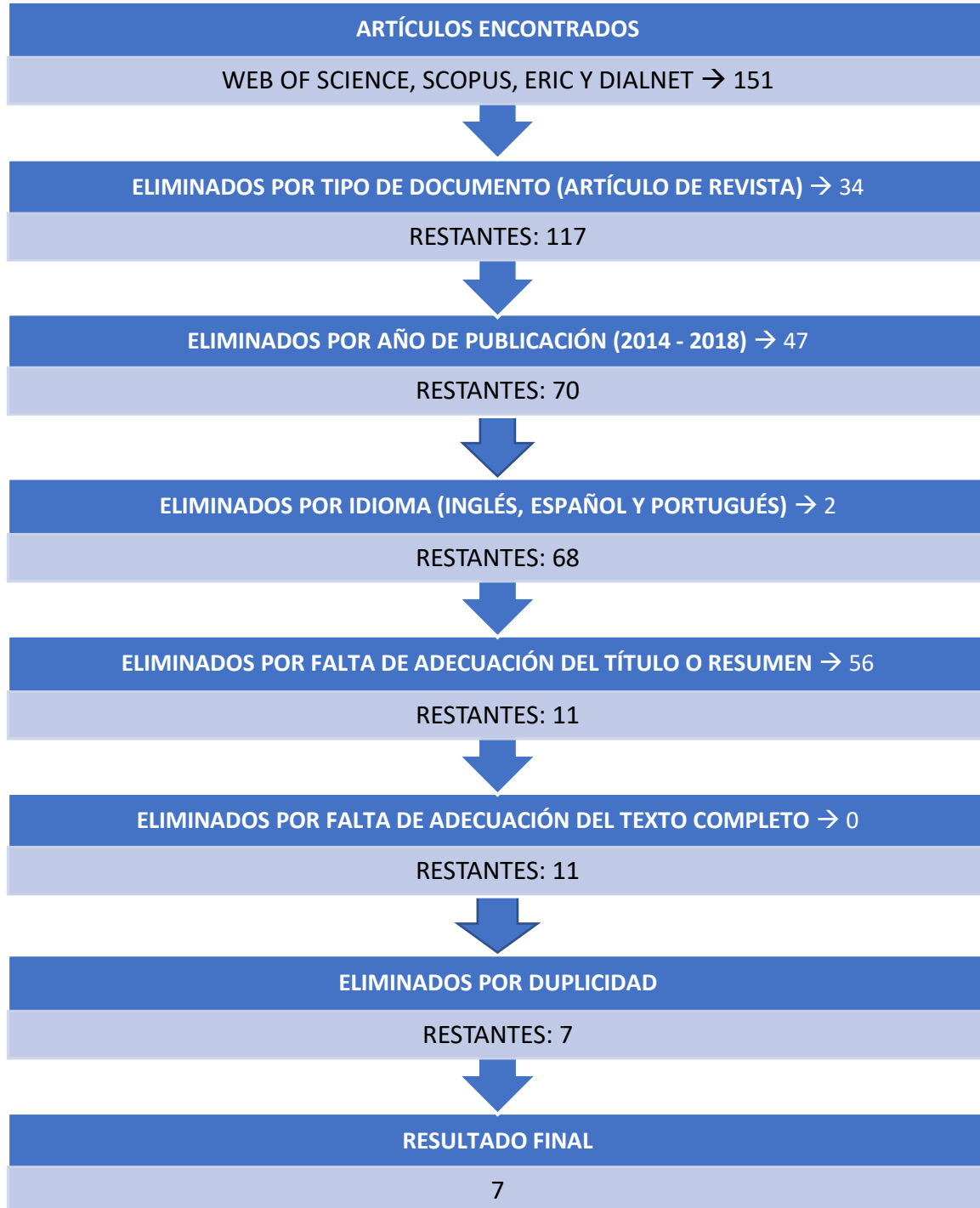
El siguiente criterio fue en relación al título y el resumen, se descartaron aquellos artículos, cuyo título o resumen, no se adecuaba al objeto de estudio, descartando unos 2 artículos y quedándose exclusivamente con 6 de ellos.

Con relación a la eliminación por duplicidad fue de 2 artículos, hallados en la base de datos Web of Science, quedando al final de la búsqueda con 4 artículos.

2.3.3 DIAGRAMA DE CONCLUSIÓN

Aquí se hace una combinación de la información de cada tabla de cada base de datos, para tener datos recogidos y sintetizados en una sola tabla.

Figura 3. Diagrama de conclusión. Elaboración propia.



2.3.4 RESULTADOS

Tabla 5. Resultados de la búsqueda. Elaboración propia.

ARTÍCULO	OBJETIVO	CONCLUSIONES
(Buscà Donet, Lleixà Arribas, Coral Mateu, Gallardo Ramírez, 2016)	Identificar los factores que condicionan la programación por competencias, la contribución de la educación física al desarrollo de las competencias clave, y el proceso de programación que se aplica en el aula.	La programación por competencias resulta de reciente aplicación en los centros escolares, como consecuencia de las directrices europeas, y de su inclusión en los decretos de currículum durante la última década. La importancia de este estudio radica en el análisis de los factores que propician y dificultan este modelo de programación en las escuelas, y en particular en la asignatura de educación física. En él se pone de evidencia que el contexto en el que se diseñan y desarrollan las programaciones por competencias, los procesos de evaluación; las creencias y formación del profesorado y el rol del equipo directivo resultan ser los factores clave. En educación física, asignatura que se considera de enorme potencial para el desarrollo de las competencias clave, los procesos de programación más significativos son aquellos que se llevan a cabo partiendo de las experiencias previas del profesorado implicado, quedando en un segundo plano las orientaciones de la administración educativa. Pero hay que seguir profundizando e investigando más sobre este tema en futuras investigaciones.
(Lleixà Arribas, Capllonch Bujosa, & González Arévalo, 2015)	Constatar la opinión del profesorado de Educación Física sobre la integración de las competencias básicas en sus programaciones, e identificar las estrategias utilizadas para su integración en las mismas, pertenece a la fase de diagnóstico del proyecto de investigación «Las competencias básicas en una Educación Física de calidad» del plan nacional I+D+I (2008-2011).	Atendiendo a los valores medios de las respuestas de los jueces expertos, podemos decir que todas las preguntas presentan claridad. La prueba del chi-cuadrado demuestra, además que las respuestas de los evaluadores se producen con probabilidad de igualdad. Todas las preguntas presentan, además, según la media, pertinencia al tema. La prueba del chi-cuadrado demuestra, aquí también, que las respuestas de los evaluadores se producen con probabilidad de igualdad. Respecto al pilotaje, los valores en el estudio indican una excelente consistencia interna. Esta homogeneidad entre los ítems nos indica el grado de acuerdo entre ellos, dando la opción a que se puedan acumular y dar una

		<p>puntuación global (Pérez Cañado & Ráez, 2012).</p> <p>Los resultados muestran que el cuestionario es un excelente instrumento para verificar cuál es el nivel de penetración de las competencias básicas en las programaciones de Educación Física.</p>
<p>(Lleixà, González-Arévalo, & Braz-Vieira, 2016)</p>	<p>Describir las estrategias utilizadas con mayor frecuencia por los físicos docentes de educación para incorporar competencias clave en sus programas.</p> <p>Identificar el perfil de docentes y escuelas que promueven la inclusión de competencias clave en sus programas de EF.</p>	<p>El enfoque basado en la competencia es un desarrollo reciente en las directrices de política educativa. La importancia del presente estudio radica en su evaluación de la aplicación de este enfoque en programas escolares y, en particular, en programas de educación física. Observamos que la mayoría de los maestros encuestados incluían competencias en su planificación, un hallazgo que refleja la aceptación de este modelo en los programas de educación física. La orientación de la educación física hacia un estilo de vida saludable, su potencial para desarrollar la interacción social y su carácter experiencial lo hacen particularmente adecuado para la adquisición de competencias clave.</p> <p>Las estrategias inherentes al aprendizaje basado en competencias se aplican con frecuencia en el área de la educación física, incluyendo: la integración de conocimientos, habilidades y actitudes; el enfoque de resolución de problemas; y la transferencia del aprendizaje a la vida cotidiana. Sin embargo, se sugieren mejoras; la incorporación de competencias clave en el currículo no ha dado lugar a cambios significativos en los planes de lecciones y no ha logrado el grado de interacción con los docentes de otras asignaturas que sería deseable.</p> <p>Hubo diferencias significativas en las asociaciones entre ciertas características de los maestros y las escuelas y la inclusión de competencias clave en los programas de educación física. La formación en competencias parece ser el factor más importante. Del mismo modo, que la presencia de un sistema de coordinación para tratar las competencias en las escuelas. Estos</p>

		<p>elementos, entonces, deben tenerse en cuenta para la implementación del modelo basado en competencias.</p> <p>En este estudio hemos producido una estimación preliminar de los aspectos que deben fortalecerse y aquellos que deben mejorarse, pero es necesario seguir investigando.</p>
(Hortigüela Alcalá, Abella García, & Pérez Pueyo, 2014)	<p>Analizar la percepción que tienen los equipos directivos y los docentes de Educación Física de Educación Secundaria sobre el proceso de implantación, desarrollo, seguimiento y trabajo de las Competencias Básicas.</p>	<p>Queda de manifiesto la falta de propuestas de CCBB implantadas en los centros estudiados, reconociendo tanto los equipos directivos como los docentes de EF, en una gran mayoría de casos, las incoherencias con las que se actúa. Del mismo modo, el sexo del docente de EF no determina la percepción positiva que se tenga hacia el trabajo en competencias, algo que también sucede con los años de experiencia profesional, los de experiencia en el centro y los cursos de la ESO en los que se imparta docencia.</p> <p>Parece necesario que desde los centros del profesorado se imparta formación específica tanto a la inspección educativa, como a los equipos directivos, maestros y profesores, debido en parte a la disparidad de criterios que se observa. Del mismo modo, los centros educativos de secundaria deberían llevar a cabo un trabajo más interdepartamental, definiendo pautas concretas de trabajo y definiendo instrumentos de evaluación comunes para cada uno de los cursos.</p> <p>Para futuras investigaciones, se pueden mejorar varios aspectos de cara a tener unos datos más precisos.</p>
(Hortigüela Alcalá, Abellá García, & Pérez Pueyo, 2015)	<p>Conocer el grado de relación existente entre la tipología y las características de los centros y las consideraciones de contribución a las CCBB por parte del equipo directivo.</p> <p>Analizar cuál es el trabajo real de CCBB que se lleva a cabo en los centros educativos,</p>	<p>La perspectiva de trabajo hacia este elemento curricular en líneas generales es positiva, pero sin embargo los equipos directivos reconocen carecer de estrategias y procedimientos para desarrollar vías de trabajo coherentes que evalúen su contribución.</p> <p>En el presente estudio se ha demostrado la percepción favorable que tiene la muestra hacia el tratamiento de las competencias y su consecuente aumento de autonomía en el aprendizaje por parte del alumno. Además, este hecho se vincula con la necesidad de fomento de la reflexión crítica en cada tarea.</p>

	<p>relacionándolo con la percepción que tiene el docente sobre la inclusión de estas en el aula.</p> <p>Observar la planificación existente en las tareas docentes relacionadas con las CCBB en la EF escolar, analizando el grado de coherencia existente entre lo reflejado en la Programación Didáctica (PD) y el desarrollo de las clases.</p>	<p>También se corrobora que el planteamiento superficial de contribución a las CCBB que se refleja en la programación no tiene una traducción sólida en la práctica diaria.</p> <p>El presente estudio viene a reiterar la idea de la no inclusión de una competencia motriz desde la implantación de las CCBB, estableciendo como una carencia del currículo que el aspecto motriz no se relacione con este elemento curricular. Este aspecto también incide de manera directa en la reacción de los alumnos, provocando una reacción más negativa cuando la calificación se fundamentaba únicamente en la realización de los test físicos.</p> <p>La metodología mixta de esta investigación ha permitido analizar la percepción de los equipos directivos y docentes de EF sobre la implantación y el trabajo de las CCBB, elemento curricular clave en el sistema educativo español.</p> <p>Para futuras investigaciones, es necesario que se definan por parte de la administración, líneas y orientaciones concretas del trabajo de competencias en el centro, permitiendo también una formación permanente para toda la comunidad educativa.</p>
(Hortigüela Alcalá, Abella García, & Pérez-Pueyo, 2015)	<p>Analizar cómo perciben los equipos directivos y los docentes de EF la incorporación de las CCBB en las programaciones didácticas, así como la organización y planificación del trabajo de aula a partir de las mismas.</p> <p>Observar el tipo de metodología y evaluación empleada por los docentes de EF en relación a la contribución de las CCBB, analizando tanto su percepción como la de los alumnos.</p>	<p>Se ha reflejado cómo la desestructuración planteada en la PD del departamento de EF repercute en una incoherencia en el tratamiento de los contenidos por cursos, no estableciéndose progresiones coherentes ni aplicando en el aula lo reflejado en el documento. Se corrobora que el planteamiento superficial de contribución a las CCBB que se indica en la programación no tiene una traducción sólida en la práctica diaria. Esto afecta directamente a la metodología utilizada por el docente, al modo en el que se desarrollan las clases y a valoración que realiza el alumno sobre el aprendizaje obtenido en la materia.</p> <p>Por ello, podemos establecer que es mucha la desinformación todavía existente hacia la implantación de procesos coherentes de CCBB. Este hecho repercute en que se planteen muy buenos trabajos por parte de</p>

		<p>docentes de manera aislada, pero sin integrarse dentro de la filosofía del ámbito de las competencias al carecer de objetivos comunes entre áreas. Es necesario por lo tanto que se definan por parte de la administración líneas y orientaciones concretas del trabajo de competencias en el centro, permitiendo también una formación permanente para toda la comunidad educativa.</p>
<p>(Zapatero-Ayuso, González-Rivera, Campos-Izquierdo, 2017)</p>	<p>Analizar las barreras y apoyos que un grupo de profesores de Educación Física en Secundaria de la Comunidad de Madrid encuentran para desarrollar el enfoque por competencias en el desempeño de su trabajo.</p>	<p>Los resultados de las tres técnicas utilizadas permiten concluir que los participantes encuentran más barreras que facilidades para implementar el modelo de competencias en su día a día.</p> <p>Un conocimiento más profundo de estas dificultades y apoyos y la propicia reflexión sobre la situación del modelo podría orientar los cambios necesarios para ofrecer al profesorado las condiciones más adecuadas para aplicar el modelo competencial.</p> <p>En este sentido, el segundo objetivo del estudio pretendía organizar estas barreras y apoyos en diversos ámbitos de actuación. Los resultados de este estudio sugieren la necesidad de una intervención coherente y coordinada sobre estos ámbitos que hagan operativa la normativa competencial en los contextos investigados.</p> <p>El tercer objetivo de estudio buscaba explorar la incidencia de las reformas administrativas de la Comunidad de Madrid en el cambio hacia la LOMCE. Al respecto, los cuestionarios pusieron de manifiesto que se mantenían más barreras que apoyos para desarrollar el modelo en los contextos investigados. Asimismo, y sobre este objetivo del estudio, es preciso resaltar las escasas consideraciones aparecidas sobre las facilidades para aplicar el modelo, únicamente ligadas a la formación del profesorado.</p> <p>Este estudio presenta algunas limitaciones, y se pueden hacer mejor de cara a obtener una visión más global y compleja del problema de estudio y profundizar sobre futuras actuaciones que favorezcan el cambio.</p>

2.3.5 DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La búsqueda se organizó fundamentalmente en torno a documentos sobre investigaciones, acerca de la enseñanza a través de competencias. Para ello, se agruparon los artículos por aspectos comunes, comentados ahora en este apartado:

Dos de ellos, hablan sobre los condicionantes de la programación por competencias, es decir de las barreras y apoyos para desarrollar un aprendizaje por competencias (Buscà Donet, Lleixà Arribas, Coral Mateu, Gallardo Ramírez, 2016); (Zapatero-Ayuso, González-Rivera, & Campos-Izquierdo, 2017). Así, los procesos de programación más significativos son aquellos que se llevan a cabo partiendo de las experiencias previas del profesorado implicado, quedando en un segundo plano las orientaciones de la administración educativa (Buscà Donet, Lleixà Arribas, Coral Mateu, Gallardo Ramírez, 2016). También se deduce a través del estudio que hay más barreras que apoyos, los resultados de este estudio sugieren la necesidad de una intervención coherente y coordinada sobre estos ámbitos (administración, profesorado, alumnado, organización escolar y desarrollos curriculares) que hagan operativa la normativa competencial en los contextos investigados (Zapatero-Ayuso, González-Rivera, & Campos-Izquierdo, 2017).

El resto tiene relación con el centro educativo o el personal del centro y las competencias. Así, cuatro de ellos hablan sobre la opinión del profesorado sobre las competencias (Lleixà Arribas, Capllonch Bujosa, & González Arévalo, 2015); (Hortigüela Alcalá, Abella García, & Pérez Pueyo, 2014); y los dos artículos de Hortigüela Alcalá, Abella García, & Pérez-Pueyo, (2015). Parece necesario que desde los centros del profesorado se imparta formación específica en inspección educativa, equipos directivos, maestros y profesores, debido en parte a la disparidad de criterios que se observa. Del mismo modo, los centros educativos de secundaria deberían llevar a cabo un trabajo más interdepartamental, definiendo pautas concretas de trabajo e instrumentos de evaluación comunes para cada curso (Hortigüela Alcalá, Abella García, & Pérez Pueyo, 2014). También se ha demostrado, en el artículo de Hortigüela Alcalá, Abella García, & Pérez-Pueyo, (2015), la percepción favorable que tiene el profesorado hacia el tratamiento de las competencias y su consecuente aumento de autonomía en el aprendizaje por parte del alumno, vinculándose con la necesidad de fomento de la reflexión crítica en cada una de las tareas abordadas. También hay que destacar la necesidad de definir, por parte de la administración, líneas y orientaciones concretas del trabajo de competencias en el centro, permitiendo también una formación permanente para toda la comunidad educativa.

A parte en dos de ellos, se habla de las estrategias/metodología que utiliza el profesorado para la contribución de las competencias (Lleixà, González-Arévalo, & Braz-Vieira, 2016) y (Hortigüela Alcalá, Abella García, & Pérez-Pueyo, 2015). Se concluye que la formación en competencias parece ser el factor más importante en las diferencias entre los programas de EF, al igual que la presencia de un sistema de coordinación para tratar las competencias en las escuelas (Lleixà, González-Arévalo, & Braz-Vieira, 2016). Pero es mucha la desinformación todavía existente hacia la implantación de procesos coherentes de CCBB (Hortigüela Alcalá, Abella García, & Pérez-Pueyo, 2015).

2.4 CONTEXTUALIZACIÓN

En este subapartado se recoge una serie de información necesaria para poder comprender correctamente el contexto al que se ciñe el centro educativo.

2.4.1 LOCALIZACIÓN

El instituto IES María Casares, se sitúa en Bastiagueiro, perteneciente al Concello de Oleiros, A Coruña.

Concretamente su dirección es el siguiente: Av. Ernesto Che Guevara 140. 15179. Oleiros.

Pertenece a la parroquia de Lians, que es la parroquia con más población de Oleiros, 10.472 habitantes, y la segunda en densidad de población (1.466 habitantes por kilómetro cuadrado).



Figura 4. Mapa de localización. Por Google Maps.

2.4.2 INSTALACIONES

Haciendo más incapié en las instalaciones propias de la materia de EF, se puede profundizar en las siguientes:

- Un gimnasio (22x11 m. Aprox.), en el que se encuentran trazadas líneas de los diferentes deportes. Está apartado de la estructura principal del centro, pero se comunica fácilmente con él y también con el patio. Dentro de él, nos encontramos unas 17 colchonotas apiladas en una esquina, espalderas por todo un lateral, dos canastas en cada pared lateral (no están a la altura reglamentaria) y una pizarra (para cualquier anotación que haga falta).
Los vestuarios se encuentran en el edificio principal, enfrente de la puerta del gimnasio. Hay dos, uno para chicos y otro para chicas.
- Un Pabellón Polideportivo municipal cubierto, (disponible en horario escolar) con una pista de 45x25 metros y suelo de PVC, en un estado de conservación bastante bueno para el pavimento. En el suelo están trazadas las líneas de los diferentes campos de deportes. Hay unas pequeñas gradas de cemento a un lado de la pista, a pie de pista. Dos canastas reglamentarias colgadas del techo, que son elevables, y otras dos canastas ancladas a la pared lateral contraria a las gradas. En él hay un almacén dónde tienen guardado todo el material. También nos encontramos en una pared el rocódromo, que tiene una altura considerable y está en buen estado.
En dicho polideportivo, hay una zona de baños (para chicas, chicos y otro para minusválidos) y otra de vestuarios (dos para profesores/entrenadores, uno femenino y otro masculino).
- Dos pistas exteriores. Una un poco más recogida por los edificios (con las líneas de campo de fútbol sala y balonmano), y otro más despejada y algo más grande que la anterior (con las líneas de fútbol y baloncesto). Las dos cuentan con porterías de fútbol. El suelo es de cemento y las líneas están algo despindadas.

Aparte de ello, el centro cuenta, pegada a el, con las instalaciones del INEF (si no hay problemas de horarios), la playa de Bastiagueiro, y el monte. Además, el concello de Olerios organiza una serie de actividades deportivas para el alumnado de los institutos de la zona. Con los que tenemos gran variedad de escenarios para poder practicar multitud de prácticas deportivas. Podiendo realizar actividades en la naturaleza en el monte, actividades en el medio acuático en la piscina o el mar, o hacer actividades con gran posibilidad de espacio en el polideportivo o en las instalaciones de la Univesidad de CCAFD.

2.4.3 MATERIAL

Haciendo referencia al material, es un centro dotado con mucha variedad de material deportivo. A parte de poder utilizar el material del INEF. Con lo que facilita la realización de Unidades Didácticas, y pudiendo ofrecerle actividades novedosas gracias a ello.

2.4.4 ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA LA PROGRAMACIÓN

La programación va dirigida al alumnado perteneciente al cuarto curso de la ESO. Hay un gran número de estudiantes, es por ello por lo que se dividen en 5 clases (A, B, C, D y E). Al ser tanta gente, hay mucha diferencia de unos/as a otros/as.

- A nivel socioafectivo, hay alumnado que es muy introvertido y poco participativo y, todo lo contrario.
El alumnado va estableciendo sus propios grupos con los que se siente más identificados, apareciendo el sentimiento de pertenecer a un grupo social.
- A nivel socioeconómico, pasa un tanto lo mismo, ya que hay gente que viene de familias que apenas tiene recursos para subsistir, y otras con un nivel de vida muy elevado. Por lo que hay un amplio abanico de alumnado con características diferentes.
- A nivel cognitivo, se producen gran variedad de cambios, entran en una nueva etapa de pensamiento, y comienzan a tener ideas propias.
- Finalmente, a nivel madurativo, hay gran variedad, desde aquellos que aún les falta madurar, hasta aquellos que están más desarrollados con respecto a la media. Por lo que hay mucha diferencia de ideas y gustos (en relación con el cognitivo).

En general, poseen una mejor condición física que gran parte de otros institutos de su entorno, y casi no hay sobrepeso entre el alumnado. Ya que, el centro es el único que apostó por la tercera hora semanal de EF en 1º y 2º de la ESO, y también apuesta por la educación física como eje para combatir el sedentarismo y está muy implicado en ello. El alumnado está en el último curso de la ESO y ya pasaron por los otros cursos donde se trabaja gran variedad de actividades deportivas y les permiten coger una buena base motriz.

Con respecto a unas clases con las otras, dentro del mismo curso, son muy distintas. Primeramente, en cuanto a número de alumnado por clase varía drásticamente, teniendo grupos con poca gente y otros muy numerosos. Segundo, en cuanto a nivel académico y comportamiento, ya que hay clases muy disciplinadas y otras no tanto.

2.5 DIAGNÓSTICO (ANÁLISIS DAFO)

Debido a la selección del tema del TFG, elaboración de una Programación Didáctica, no tiene mucho sentido la elaboración de un análisis DAFO, ya que las características ya vienen determinadas por el contexto del Centro Educativo y el currículo (legislación vigente).

3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

A continuación, se presenta las diferentes unidades didácticas escogidas para la programación para relacionarlas con los diferentes elementos didácticos:

Tabla 6. Desarrollo de la propuesta. Elaboración propia.

Transversal: UD 1: Contenidos básicos		
Primer trimestre: UD 2: “Corre por tu salud” (Resistencia IV) UD 3: “Se juega con la mano” (Balonmano II) UD 4: “Mi cuerpo transmite” (Expresión corporal) UD 5: “Juguemos como nuestros antepasados” (Juegos populares)	Segundo trimestre: UD 6: “Más fuertes, más veloces” (Fuerza y velocidad) UD 7: “No sólo es correr” (Atletismo) UD 8: “Sticks vs Sticks” (Floorball II)	Tercer trimestre: UD 9: “Seguridad ante todo” (Primeros auxilios III) UD 10: “Un circo a través de la educación” (Acroport) UD 11: “En contacto con la naturaleza” (Actividades en el medio natural)

3.1 CRONOGRAMA POR CURSO

Teniendo en cuenta los días lectivos en cada uno de los trimestres se “dejarán libres” el 10% de las sesiones para tener como colchón en el caso de surgir algún imprevisto. Así en 4º de ESO en el primer trimestre se desarrollarán las unidades didácticas en 25 sesiones (de 28 en total), en el segundo trimestre 23 de 25 y en el tercero 18 de 20.

Tabla 7. Cronograma de las Unidades Didácticas. Elaboración propia.

4º ESO																											
	TODO EL CURSO																										
CONTENIDOS BÁSICOS																											
	1º TRIMESTRE																										
RESISTENCIA																											
BALONMANO																											
EXPRESIÓN CORPORAL																											
JUEGOS POPULARES																											
	2º TRIMESTRE																										
FUERZA Y VELOCIDAD																											
ATLETISMO																											
FLOORBALL																											
	3º TRIMESTRE																										
PRIMEROS AUXILIOS																											
ACROSPORT																											
ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL																											

3.2 CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

Las orientaciones de la Unión Europea insisten en la necesidad de la adquisición de las competencias clave por parte de la ciudadanía como condición indispensable para lograr que los individuos alcancen un pleno desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado y haga posible el desarrollo económico, vinculado al conocimiento (Ministerio de Educación y Formación Profesional).

3.2.1 COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL).

Esta competencia se trabaja en las UUDD 1 (contenidos comunes), 5 (juegos populares), 10 (acrosport) y 11 (actividades en el medio natural). En tres de ellas, el alumnado debe de realizar uno o varios trabajos de manera colectiva, donde tiene que leer artículos o información de diferentes páginas webs, para realizar las tareas propuestas. De esta manera se fomenta el pensamiento crítico y el análisis de los documentos, además de la escritura (dónde debe expresarse correctamente y sin faltas de ortografía).

En la primera UD, se necesitan dotes de habla para dirigir el calentamiento y vuelta a la calma de la sesión correspondiente, y también se necesitan para organizar un torneo, conlleva un proceso relacional para organizar dicho evento.

También esta presente de forma indirecta en otras unidades didácticas, como pueden ser los deportes de equipo, por el echo de establecer relaciones, saber escuchar, hablar en público...

3.2.2 COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA (CMCCT).

Se trabaja principalmente en las UD relacionadas con la condición física, donde se realizan cálculos para obtener la frecuencia cardíaca y calcular distancias. En la de orientación se trabaja en las distancias y las escalas a través de los mapas. Implica la capacidad de aplicar el razonamiento matemático y sus herramientas para describir, interpretar y predecir distintos fenómenos en su contexto (BOE).

Las competencias básicas en ciencia y tecnología son aquellas que proporcionan un acercamiento al mundo físico y a la interacción responsable con él desde acciones, tanto individuales como colectivas, orientadas a la conservación y mejora del medio natural (UD de Orientación y Surf), decisivas para la protección y mantenimiento de la calidad de vida (UD de condición física y UD de contenidos comunes) y el progreso de los pueblos.

Unidades didácticas dónde se trabaja directamente:

- UD 1: Contenidos básicos
- UD 2: Resistencia
- UD 6: Fuerza y velocidad
- UD 11: Actividades en el medio natural

3.2.3 COMPETENCIA DIGITAL (CD).

Implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación.

Se aborda exclusivamente en dos UD (UD 5: Juegos populares y UD 11: Actividades en el medio natural), donde se utiliza esta herramienta para la realización de trabajos.

- Esto conlleva la comprensión de cómo se gestiona la información y de cómo se pone a disposición de los usuarios, así como el conocimiento y manejo de diferentes motores de búsqueda y bases de datos, sabiendo elegir aquellos que responden mejor a las propias necesidades de información.
- Igualmente, supone saber analizar e interpretar la información que se obtiene, cotejar y evaluar el contenido de los medios de comunicación en función de su validez, fiabilidad y adecuación entre las fuentes, tanto online como offline. Y por último, la competencia digital supone saber transformar la información en conocimiento a través de la selección apropiada de diferentes opciones de almacenamiento.
- Implica la utilización de diferentes aplicaciones: desde aquellas de escritura, a otras de edición de video para la elaboración del videopaper en Surf.

3.2.4 APRENDER A APRENDER (CAA).

En Educación Física, y tal como se refleja en mi programación (ya que es la competencia más numerosa, presente en 8 de las 11 Unidades Didácticas), contribuye al desarrollo de esta competencia, a través de la utilización de estilos de enseñanza no directivos, dónde el alumnado a base de práctica y teniendo en cuenta sus posibilidades, sea partícipe y protagonista en la adquisición del aprendizaje.

En mi propuesta, se trabajan muchos contenidos de forma autónoma, debido a que están en 4º ESO. Conlleva la capacidad para motivarse por aprender, controlar los procesos de aprendizaje y reflexionar sobre ello. No solo son los propios procesos de conocimiento, sino que, también, el modo en que los demás aprenden se convierte en objeto de escrutinio. De ahí que la competencia de aprender a aprender se adquiera también en el contexto del trabajo en equipo.

Respecto a las actitudes y valores, la motivación y la confianza son cruciales para la adquisición de esta competencia.

Directamente se trabajará en las unidades didácticas:

- UD 2: Resistencia
- UD 3: Balonmano
- UD 5: Juegos populares
- UD 6: Fuerza y velocidad
- UD 7: Atletismo
- UD 8: Floorball
- UD 9: Primeros auxilios
- UD 11: Actividades en el medio natural

3.2.5 COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS (CSC).

Está presente también en gran parte de las UD, en seis de ellas. En este curso se trabaja mucho deportes o actividades colectivos/as. Donde es imprescindible comportarse cívicamente por encima de todo, respetando a los compañeros, normas, instalaciones y material. También incluye actitudes y valores como una forma de colaboración, la seguridad en uno mismo y la integridad y honestidad. Es por eso por lo que tiene gran importancia en la programación.

También el alumnado se tiene que dar cuenta de la importancia del consenso, establecerse una democracia a través de las habilidades sociales. Muy importante en los equipos formados para desarrollar las sesiones.

Se trabaja en las siguientes UD:

- UD 1: Contenidos básicos
- UD 3: Balonmano
- UD 4: Expresión corporal
- UD 5: Juegos populares
- UD 8: Floorball
- UD 10: Acrosport
- UD 11: Actividades en el medio natural

3.2.6 SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR (CSIEE).

Es otra de las competencias con más peso dentro de la programación. Es debido a que se trabaja mucho de manera autónoma, y tomo más responsabilidades que otros cursos de la ESO.

El alumnado tiene el protagonismo en aspectos organizativos y de planificación de actividades, como en las UD de Acrosport y EC o la de contenidos comunes (organizar torneos). Dónde implica la capacidad de transformar las ideas en actos, para la elaboración de la coreografía.

La autonomía y la aceptación de responsabilidades deben ser aspectos clave en el desarrollo de las sesiones, favoreciendo el proceso madurativo del alumnado. Para ello, se utilizarán metodologías creativas y reflexivas, promoviendo la toma de decisiones, autocrítica, superación y confianza.

En los partidos de las unidades didácticas de deportes de equipo, requiere la capacidad de resolución de problemas, para utilizar las mejores posibilidades para conseguir el objetivo y supera (rivalidad sana) al equipo contrario. La capacidad de liderazgo para llevar a equipo, la participación.

En la UD de fuerza y velocidad, el alumnado forma parte del proceso de evaluación, se establece una coevaluación.

También requiere de la predisposición de actuar de forma creativa, tanto en acrosport como en los deportes, para sorprender al equipo contrario.

3.2.7 CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (CCEC).

Esta competencia supone conocer, valorar, comprender diferentes manifestaciones artísticas y culturales. Solo se trabaja en tres unidades didácticas (Juegos populares, EC y acrosport).

En la primera de las tres, se trabaja más por la cultura deportiva de la comunidad autónoma, los deportes que practicaban nuestros antepasados. Y en las otras tiene más que ver el componente de las actividades expresivas y la danza, la capacidad e intención de expresarse y comunicar.

Tabla 8. Competencias desarrolladas por Unidad Didáctica. Elaboración propia.

COMPETENCIAS D 86/2015	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10	UD 11
CCL											
CMCCT											
CD											
CAA											
CSC											
CSIEE											
CCEC											

3.3 OBJETIVOS

Como se puede observar en la tabla presentada a continuación, los objetivos que más se trabajan en esta Programación Didáctica son el b y el g, vinculados al hábito del trabajo, disciplina, participación, iniciativa y capacidad para aprender a aprender. Estos dos estando presentes en todas y cada una de las Unidades Didácticas elaboradas, ya que son vitales para la etapa educativa en la que se encuentra el alumnado.

El siguiente más trabajado, presente en 9 de las 11 Unidades Didácticas propuestas, es el objetivo de etapa m. Importante alcanzar, para que el alumnado conozca y sepa como funciona su propio cuerpo, la importancia de los hábitos higiénicos y la salud, y utilizar el deporte como medio para favorecer el desarrollo del individuo. Adquiere gran importancia dentro de esta programación.

También el objetivo a y d, que tratan sobre la responsabilidad, los derechos, la igualdad de trato y oportunidades entre hombres y mujeres, comportamientos sexistas, la afectividad del alumnado y el rechazo de la violencia. También importantes a tener en cuenta, aunque se trabajan en menor medida.

El resto de los objetivos se trabajan en mayor o menor medida dentro de la programación, como se puede ver en la siguiente tabla. Donde se establece una relación entre los objetivos de etapa con los estándares de aprendizaje, ambos del Decreto 86/2015, y los objetivos didácticos de cada Unidad Didáctica de la programación. Para ello también se añadió una columna, para ver de forma más clara la relación de importancia de los objetivos de etapa en nuestra programación, debido a la inclusión en mayor número de Unidades Didácticas.

Tabla 9. Objetivos desarrollados en la Programación Didáctica. Elaboración propia.

OBJETIVOS ETAPA DECRETO 86/2015	UDD	ESTÁNDARES APRENDIZAJE DECRETO 86/2015	OBJETIVOS DIDÁCTICOS
a	1, 3, 5, 7, 8, 9, 11	EFB1.2.1, EFB1.2.2, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3, EFB1.4.1, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6, EFB4.3.1, EFB4.3.2	1.2, 1.4, 3.1, 3.2, 3.3, 5.2, 7.1, 8.1, 8.2, 8.4, 9.1, 9.3, 11.1, 11.3, 11.5
b	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	EFB1.1.1, EFB1.1.2, EFB1.1.3, EFB1.2.1, EFB1.2.2, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3, EFB1.4.1, EFB1.4.2, EFB1.4.3, EFB1.5.1, EFB1.5.2, , EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3, EFB2.1.1, EFB2.1.2, EFB3.1.2, EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6, EFB4.3.1, EFB4.3.2	1.1, 1.4, 2.1, 2.2, 2.4, 3.1, 4.2, 5.1, 6.2, 6.4, 7.3, 8.1, 8.3, 9.2, 10.1, 10.2, 11.2, 11.5
c	1, 5, 8	EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6	1.3, 3.3, 5.1, 8.2, 8.4
d	1, 3, 4, 5, 8	EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3, EFB2.1.3, EFB3.1.1, EFB3.1.2, EFB3.1.3, EFB3.1.4, EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6	1.5, 3.2, 4.4, 5.1, 8.3
e	11	EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3, EFB4.3.1, EFB4.3.2	11.5
f	2, 3, 6, 11	EFB3.1.2, EFB3.2.1, EFB3.2.3, EFB3.2.4, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6	2.1, 3.1, 6.2, 6.4, 11.2
g	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	EFB1.1.1, EFB1.1.2, EFB1.1.3, EFB1.2.1, EFB1.2.2, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3, EFB1.4.1, EFB1.4.2, EFB1.4.3, EFB1.5.1, EFB1.5.2, , EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3, EFB2.1.1, EFB2.1.3, EFB3.1.2, EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6	1.1, 1.4, 2.2, 2.3, 3.1, 3.4, 4.1, 4.4, 5.1, 6.1, 6.3, 6.5, 7.2, 8.1, 8.3, 9.2, 10.5, 11.3, 11.6
h	2, 6, 11	EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3, EFB3.1.2, EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4, EFB4.3.1, EFB4.3.2	2.2, 2.4, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 11.5
i			
l	1, 4, 10, 11	EFB2.1.1, EFB3.1.1, EFB3.1.2, EFB3.1.3, EFB3.1.4, EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4, EFB4.1.3, EFB4.3.3	1.5, 4.1, 10.4, 11.4

m	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11	EFB1.1.1, EFB1.1.2, EFB1.1.3, EFB1.4.1, EFB1.4.2, EFB1.4.3, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3, EFB2.1.1, EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6, EFB4.3.3	1.1, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 3.4, 4.1, 5.1, 6.1, 6.3, 7.2, 8.3, 8.4, 9.1, 9.2, 10.5, 11.4, 11.6
n	1, 4, 10	EFB1.2.1, EFB1.2.2, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB2.1.1	1.4, 4.3, 10.2
ñ	4, 5, 10, 11	EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3, EFB2.1.1, EFB2.1.2, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6, EFB4.3.1, EFB4.3.2	4.1, 5.1, 10.2, 11.5
o	5, 11	EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6, EFB4.3.1, EFB4.3.2	5.1, 11.5

3.4 CONTENIDOS

Tal y como se recoge en el Decreto 86/2015, los contenidos se presentan distribuidos en cuatro grandes bloques:

- Bloque 1. Contenidos comunes.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividad física y salud.
- Bloque 4. Los juegos y las actividades deportivas.

Esta distribución no determina métodos concretos; únicamente responde a una forma de organizar los contenidos de una manera enlazada atendiendo a la configuración cíclica de la enseñanza de la materia, construyendo unos conocimientos sobre los otros, como una estructura de relaciones observables, de manera que se facilite su comprensión y aplicación en contextos cada vez más enriquecedores y complejos. Tampoco implica una organización cerrada, ya que permite organizar los contenidos de diferentes formas, adoptando la metodología más adecuada a las características tanto del grupo de alumnos y alumnas como de los propios contenidos.

3.4.1 SELECCIÓN DE CONTENIDOS

A continuación, en la siguiente tabla se presenta la selección de contenidos. Constituye una posible propuesta didáctica que pretende ser flexible y adaptable al contexto. Se trabajarán por medio de las Unidades Didácticas, las cuales ayudarán a asimilar los contenidos, como puede ser la asimilación de los anteriores o un conocimiento mayor de los mismos.

Tabla 10. Contenidos desarrollados por Unidad Didáctica. Elaboración propia.

UD	BC	CONTENIDOS (D 86/2015)	CONTENIDOS DIDÁCTICOS
1	1 y 3	B1.1 B1.2 B1.3 B1.4 B1.8 B1.9 B1.10 B1.11 B1.12 B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.7	1.1 Fases de activación y recuperación. (B1.1, B1.2) 1.2 Organización y reflexión crítica sobre eventos y campeonatos. (B1.3, B1.4) 1.3 Juego limpio. (B1.9, B1.12) 1.4 Respeto y compañerismo. (B1.8, B1.9, B1.10, B1.11) 1.5 Condición física y salud. (B3.1, B3.2) 1.6 Higiene postural. (B3.3) 1.7 Alimentación. (B3.4) 1.8 Relajación y respiración. (B3.7)
2	3	B3.3 B3.5 B3.6 B3.8	2.1 Postura corporal ante la carrera. (B3.3) 2.2 Desarrollo de la resistencia aeróbica. (B3.5) 2.3 Desarrollo de la resistencia anaeróbica. (B3.5) 2.4 Métodos de entrenamiento de la resistencia: continuos y fraccionados. (B3.6, B3.8)
3	4	B1.9 B1.10 B1.11 B1.12 B4.1 B4.2	3.1 Pase: clásico, picado. (B4.1) 3.2 Bote: estático, dinámico. (B4.1) 3.3 Lanzamiento: apoyo, suspensión. (B4.1) 3.4 Cruces. (B4.1) 3.5 Progresiones sucesivas. (B4.1) 3.6 Contraataque. (B4.1, B4.2) 3.7 Sistemas de juego, ofensivos y defensivos. (B4.2) 3.8 Cooperación, respeto y trabajo en equipo. (B4.1, B4.2, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12)
4	2	B2.1	4.1 Expresión de sentimientos. (B2.1) 4.2 Mímica. (B2.1) 4.3 Contracción y relajación del cuerpo. (B2.1) 4.4 Originalidad y creatividad. (B2.1) 4.5 Desarrollo del trabajo y aprendizaje cooperativo. (B2.1)
5	4	B1.9 B1.10 B1.11 B1.13 B4.1 B4.2 B4.3	5.1 Juegos populares de la Comunidad Autónoma de Galicia. (B1.9, B1.10, B1.11, B1.13, B4.1, B4.2, B4.3) 5.2 Instalaciones deportivas. (B1.9, B1.10, B1.11, B1.13, B4.1)
6	3	B3.1 B3.3	6.1 Velocidad: de desplazamiento, de reacción y gestual. (B3.1, B3.3, B3.5, B3.6, B3.8)

		B3.5 B3.6 B3.8	6.2 Fuerza: tren superior, tren inferior y core. (B3.1, B3.3, B3.5, B3.6, B3.8) 6.3 Ejercicios para tonificar un determinado grupo muscular. (B3.3, B3.6)
7	4	B4.1 B4.2	7.1 Relevos. (B4.2) 7.2 Vallas. (B4.1) 7.3 Salto de altura. (B4.1) 7.4 Lanzamiento de martillo. (B4.1) 7.5 Lanzamiento de peso. (B4.1) 7.6 Lanzamiento de jabalina. (B4.1) 7.7 Reglamento de cada modalidad deportiva. (B4.1, B4.2)
8	4	B1.9 B1.10 B1.11 B1.12 B4.1 B4.2	8.1 Pase y recepción. (B4.1, B4.2) 8.2 Lanzamiento. (B4.1, B4.2) 8.3 Conducción. (B4.1, B4.2) 8.4 Intercepción. (B4.1, B4.2) 8.5 Sistemas tácticos: ofensivos y defensivos. (B4.2) 8.6 Reglamento. (B4.1, B4.2) 8.7 Cooperación, respeto y trabajo en equipo. (B4.1, B4.2, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12)
9	1	B1.5 B1.6 B1.7 B1.8	9.1 Primeros auxilios. (B1.6) 9.2 Lesiones deportivas: herida, contusión, distensión muscular, esguince, fractura y contractura. (B1.5) 9.3 Protocolos de actuación en cada emergencia. (B1.5) 9.4 Prevención de lesiones. (B1.7, B1.8)
10	2	B2.1	10.1 Desarrollo del trabajo y aprendizaje cooperativo. (B2.1) 10.2 Desarrollo de las capacidades rítmicas y artístico-expresivas teniendo en cuenta las reglas básicas de seguridad, haciendo incidencia en la cultura gallega. (B2.1) 10.3 Figuras en parejas y en grupo. (B2.1) 10.4 Habilidades gimnásticas básicas. (B2.1)
11	4	B1.13 B3.3 B4.1 B4.4 B4.5 B4.6	<u>Orientación:</u> 11.1 Instrumentos para orientarse: mapas, brújulas. (B4.1) 11.2 Orientación en el medio natural. (B4.1, B4.4, B4.5, B4.6) 11.3 Métodos para conservar el medio ambiente al realizar una actividad física o deportiva. (B4.4) <u>Surf:</u> 11.4 Normas de seguridad. (B4.4, B4.5) 11.5 Espera. (B3.3, B4.6) 11.6 Remada. (B3.3, B4.6) 11.7 Subida a la tabla. (B3.3, B4.6) 11.8 Posición base. (B3.3, B4.6) 11.9 Historia del surf (B1.13)

A continuación, se detalla cómo se trabajan los contenidos en cada Unidad Didáctica de la programación:

Los contenidos del bloque común, por su naturaleza transversal, se trabajarán a lo largo del curso de manera integrada con los contenidos del resto de los bloques, dado que trata aspectos como la construcción de las fases de una sesión, el aseo personal, la participación en las actividades físicas independientemente del propio nivel de ejecución, la resolución de conflictos mediante el diálogo y la aceptación de las reglas establecidas, las posibilidades que presentan las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, el control de riesgos, el desarrollo de la iniciativa individual y de hábitos de esfuerzo, las actitudes, la confianza, el uso adecuado de los materiales y de los espacios, y la integración de las tecnologías de la información y de la comunicación.

- Para el calentamiento, cada día, a partir de las primeras semanas, de forma individual, el alumnado dirigirá el calentamiento y vuelta a la calma de la sesión, adaptándolo a los contenidos que se van a trabajar.
- La UD 9: Primeros Auxilios, se trabajará el tema de las lesiones deportivas fundamentalmente y protocolos de actuación. También la primera sesión se hará un repaso de los contenidos de otros cursos, por si surge algún imprevisto durante el desarrollo de las sesiones o en la vida cotidiana del alumnado, que sepa actuar. Se trabajará al principio del tercer trimestre, normalmente después de semana santa, para que el alumno vuelva con las pilas cargadas y esté atento para la asimilación de estos contenidos.
- También se trabajará este bloque en las Unidades Didácticas de juego colectivo (balonmano y floorball), dónde el trabajo en equipo y el respeto por los compañeros y las reglas, es fundamental para la realización de dichos deportes.

El bloque segundo, trata los contenidos que tienen que ver con la interpretación y la ejecución de acciones motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile y otros recursos artísticos. Este bloque se trabajará mucho de forma autónoma, mediante unas representaciones de trabajo realizado en las sesiones de cada unidad didáctica.

- UD 4: Expresión corporal, se trabajarán todos los contenidos de este bloque, buscando que el alumnado encuentre en si mismo, a través de su cuerpo, un elemento para expresarse. Se busca a través de la participación la desinhibición. Se desarrollará en la primera evaluación, a finales, porque con la época de lluvias son contenidos que se dan en espacios cubiertos, sin necesidad de abarcar grandes dimensiones.
- UD 9: Acrosport, se impartirán los contenidos después de dar el bloque de condición física, ya que se necesita en gran medida la fuerza. Se utilizará soporte musical, y se trabajará en grupos, desarrollando el trabajo en equipo y cooperación.

El tercer bloque, incluye todos los aspectos relacionados con la salud que se pueden abordar desde la práctica de la actividad física, según las recomendaciones de diversos organismos de ámbito internacional, estatal y autonómico.

- UD 3: Resistencia, se trabaja al principio de curso porque la mayoría del resto de Unidades Didácticas necesitan de esta capacidad física para su realización, y también por el tiempo, que permite la práctica en exterior, evitando la monotonía.
- UD 6: Fuerza y velocidad, se abordarán los contenidos de estas capacidades físicas, que también se necesitan para la mayoría del resto de las Unidades Didácticas.
- Algunos contenidos como la alimentación, hábitos saludables y beneficios de la AF para la salud, se desarrollarán de forma transversal. Provocando que el alumnado reflexione durante todo el curso y adopte actitudes críticas.

En el bloque de los juegos y las actividades deportivas, también están incluidos todos los tipos de actividades físico-deportivas desarrolladas en medio natural.

- UD 3: Balonmano, se trabaja en este curso a nivel más colectivo, donde tiene gran importancia la táctica grupal. Ya que en cursos anteriores se trabajan los aspectos técnicos del deporte, y así poder continuar nuevos contenidos con la asimilación de estos. Se enfoca en el trabajo en equipo, la cooperación, establecer relaciones para conseguir el éxito en el deporte.
- UD 5: Juegos populares, se presentan aquellos juegos que requieran de mayor destreza e implicación de las capacidades físicas, que el alumnado de cursos anteriores aún no tiene desarrolladas.
- UD 7: Atletismo, se introducen estos contenidos para trabajar un deporte individual, ya que la gran mayoría de las Unidades Didácticas se caracterizan por el trabajo en grupo. Se desarrollarán en las instalaciones de la Facultad del Deporte y la Educación Física, para contar con el lugar óptimo para la impartición de dichos contenidos.
- UD 8: Floorball, al igual que en balonmano, se trabaja en este curso a nivel más colectivo, dando importancia a la táctica y dejando un poco al margen los aspectos técnicos adquiridos en cursos anteriores. Se utiliza un deporte alternativo, para favorecer la práctica por igual entre hombres y mujeres.
- UD 11: Actividades en el medio natural, estos contenidos tan atractivos, como modo de premio al trabajo anterior, dónde tiene un gran componente lúdico y de diversión. Se realiza al final, ya que son contenidos que se imparten fuera del centro y ha estas alturas ya se tiene un mejor conocimiento del alumnado para poder controlar la clase.

3.4.2 GRADO DE IMPLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN LA PROGRAMACIÓN

Tabla 11. Grado de implicación de los contenidos en la Programación Didáctica. Elaboración propia.

Número de UD por bloque:	Número de sesiones por bloque:
➤ B1: 2 + 2 (conjunto con el B4)	➤ B1: Transversal + 4 + 16 (conjunto con el B4)
➤ B2: 2	➤ B2: 14
➤ B3: 2	➤ B3: 15
➤ B4: 3 + 2 (conjunto con el B1)	➤ B4: 17 + 16 (conjunto con el B1)

Hay una mayor incidencia del bloque 4, porque es el bloque que más suele motivar al alumnado. A pesar de ello, se introducen dentro del mismo, contenidos muy diferentes. Se realizan deportes tanto individuales, como colectivos. Y aparte no están muy estereotipados por el género, por lo que estarán en igualdad de condiciones todo el alumnado.

3.5 METODOLOGÍA

La metodología, es el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizados y planificados por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, a fin de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos suscitados (D 86/2015).

Se establece una serie de orientaciones metodológicas para la materia que favorecerán un enfoque competencial, así como la consecución, la consolidación y la integración de los estándares por parte del alumnado:

- Educación Física en estas etapas tendrá un carácter eminentemente práctico y vivencial.
- La selección de los contenidos y de las metodologías activas y contextualizadas debe asegurar el desarrollo de las competencias clave a lo largo de estas etapas.
- El uso de estructuras de aprendizaje cooperativo posibilitará la resolución conjunta de las tareas y de los problemas, y potenciarán la inclusión del alumnado.
- El profesorado diseñará diferentes tipos de tareas y secuencias adaptadas a los niveles, a las formas y a los ritmos de aprendizaje de los alumnos y de las alumnas, al objeto de atender a la diversidad en el aula y personalizar los procesos de construcción de los aprendizajes. Se debe potenciar el uso de una variedad de materiales y recursos lo más amplia posible, considerando especialmente la integración de las tecnologías de la información y de la comunicación desarrolladas en los últimos tiempos en diferentes ámbitos de la Educación Física.
- Se favorecerán metodologías que tengan su base en el descubrimiento guiado, la resolución de problemas, el trabajo por retos y proyectos, y la cooperación, teniendo presente el desarrollo de la creatividad del alumnado.
- Deberá buscarse la implicación de las familias como un factor clave para hacer de los alumnos y de las alumnas auténticos sujetos activos de una gestión cada vez más autónoma y comprometida de su salud, mediante la adquisición de hábitos de vida saludables.

Las sesiones serán prácticas en su totalidad, aunque en alguna de ella se pueden dedicar unos minutos de ella para dar contenido teórico, pero en ningún caso se impartirá una clase 100% teórica en el aula, ya que el alumnado pasa bastante tiempo sentado en la silla y no podemos dejar que esto ocurra.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se llevará a cabo un proceso de enseñanza aprendizaje que favorezca, sobre todo, la cooperación y resolución de problemas en equipo. La metodología utilizada tendrá en cuenta a mayores los siguientes aspectos:

- Debe adaptarse a los gustos e intereses del alumnado.
- Debe permitir ajustarse al ritmo de cada alumnado.
- El protagonista de la acción será el propio alumno/a.
- Favorecerá el trabajo en equipo fomentando valores como la cooperación y respeto hacia los compañeros.
- Se debe favorecer aprendizajes que permitan al alumno/a aprender por sí mismo.

- Se tratará de que el alumnado obtenga unos aprendizajes significativos a través de la práctica grupal.
- La intervención didáctica progresará de una instrucción directa en las sesiones iniciales hacia un descubrimiento guiado en el que el alumno será protagonista y responsable de su trabajo durante las sesiones sucesivas.

3.5.1 ESTILOS DE ENSEÑANZA

La principal premisa para la aplicación de los diferentes estilos de enseñanza durante esta programación es la adaptación al profesor, los alumnos, los contenidos y los objetivos.

Se utilizarán diferentes estilos de enseñanza para el desarrollo de las Unidades Didácticas, a partir de la clasificación de Muska Mosston. En la siguiente tabla presentada a continuación, se puede ver la relación del estilo de enseñanza utilizado con la UD correspondiente.

Tabla 12. Estilos de enseñanza desarrollados por Unidad Didáctica. Elaboración propia.

EA / UD	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10	UD 11
Mando directo											
Asignación de tareas											
Enseñanza recíproca											
Descubrimiento guiado											
Resolución de problemas											

3.5.2 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS EN FUNCIÓN DE LOS CONTENIDOS

Contenidos comunes de la Educación Física:

Este tipo de contenidos nos conlleva a utilizar una metodología que se base en la reflexión y participación del alumnado, la capacidad de análisis y autocrítica, la aceptación de las normas de clase y métodos para actuar en accidentes y situaciones de riesgo.

Por lo que nos lleva a utilizar estilos de enseñanza como son fundamentalmente el descubrimiento guiado y resolución de problemas. Donde el alumnado tiene consciencia de lo que tiene que hacer, pero el profesorado le ofrece oportunidades para la toma de decisiones y la propia responsabilidad.

Actividades físicas artístico-expresivas:

Para este tipo de contenidos, se trabajará al principio de forma analítica, fundamentalmente mediante la asignación de tareas, donde trabajarán distintos elementos, para poder después integrarlo en la coreografía grupal, que se llevará a cabo de forma más globalizada y con estilos como el descubrimiento guiado y resolución de problemas.

Actividad física y salud:

Se utilizará una metodología basada en la reflexión y capacidad crítica, en los contenidos relacionados con la salud, intentando movilizar los esquemas mentales del alumnado y provocando que se expresen sus opiniones.

Para las tareas prácticas se utilizará la asignación de tareas, donde el profesorado explicará la tarea y el alumnado lo ejecutará a su propio ritmo. Este tipo de enseñanza permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos/as.

Los juegos y las actividades deportivas:

Pretendemos crear en el alumnado una adherencia y unos hábitos de práctica deportiva, tal y como requiere este tipo de contenido. Las finalidades que pretendemos conseguir están orientadas hacia un desarrollo de actitudes y una adquisición de cierta habilidad que permita facilitar la integración en la dicha práctica.

Se usará la asignación de tareas en las primeras sesiones para trabajar las habilidades específicas del deporte, para después centrarse fundamentalmente en el juego real, utilizando fundamentalmente la resolución de problemas y descubrimiento guiado, permitiendo una asimilación comprensiva y no una simple actitud repetitiva de forma descontextualizada.

3.6 MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

3.6.1 INSTALACIONES

Se utilizará básicamente el pabellón y el gimnasio, alternándolos sucesivamente, de manera que un día se realizará la práctica en una instalación y el otro día en la otra. El pabellón es muy amplio, mientras que el gimnasio se hace algo pequeño para trabajar algunos contenidos. Es por ello por lo que hay semanas en las que se realizan dos unidades didácticas, ya que, por motivos meteorológicos, al no poder hacer práctica en los patios exteriores, no se pueden trabajar. Por eso se intenta poner en un mismo trimestre actividades que se puedan trabajar en espacios reducidos, para permitir trabajar siempre contenidos de las UDD.

También hay otras Unidades didácticas donde en función de los contenidos de ella, se trabajan en una instalación u en otra. Por ejemplo, fuerza y velocidad, al ser en enero (época de lluvias), la parte de velocidad se trabaja en pabellón y fuerza en el gimnasio. Lo mismo con atletismo, las modalidades atléticas que se pueden realizar en espacios reducidos se hacen en ellos (relevos, saltos...).

Destacar finalmente, la realización de Unidades Didácticas en otras instalaciones ajenas al centro, que, por proximidad y permiso de ocupación, nos facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje y la realización en espacios reglamentados y adecuados. Esto es el caso de las instalaciones de la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física, por ejemplo, para la UD de Atletismo.

3.6.2 RECURSOS MATERIALES

El centro para el que está propuesta la actividad, cuenta con gran variedad de material y en buenas condiciones, aunque para grupos numerosos con 30 alumnos/as por clase, hay materiales, en la UD de floorball que pueden ser escasos, debido a que este tipo de materiales

es muy fácil que rompa, pero se utilizarán diversas estrategias metodológicas para llevar a cabo la actividad.

También contamos con material prestado por la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física, para la realización de aquellas Unidades Didácticas que necesiten un material que no es fácil de conseguir y adecuado para la modalidad deportiva a realizar.

El inventario de material que dispone el centro educativo y su condición, se reflejan en el apartado de anexo.

3.6.3 LIBRO DE TEXTO Y BIBLIOGRAFÍA

Esta asignatura, Educación Física, no dispone de libro de texto en el centro educativo. Los contenidos conceptuales se trabajan a través de apuntes elaborados por el profesorado, que los colgarán en el aula virtual, para que todo el mundo tenga acceso directo a ellos y los pueda adquirir gratuitamente en formato digital, y también se dejarán en fotocopidora para que el alumnado pueda adquirirlos directamente impresos por un coste mínimo.

Además, en la biblioteca del centro, se dispone de material adicional para aquel alumnado que desee complementar su formación. Se incentivará al alumnado que esté interesado en seguir aumentando sus conocimientos.

3.6.4 RECURSOS INFORMÁTICOS Y TECNOLÓGICOS

En función de la Unidad Didáctica, y el tipo de contenidos de ella, se utilizarán los recursos tecnológicos (videos, fotos...) para complementar las explicaciones, utilizando el impacto visual para una mayor asimilación de dichos contenidos.

Además, se cuenta con el informe SIXA, donde se publica información referente al centro y al alumnado, y que sirve para mantener e intercambiar información con los diferentes departamentos y los/las padres/madres de cada alumno/a.

3.7 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La programación que se presenta tiene en cuenta a determinados alumnos o alumnas que, por sus características, no pueden seguir el normal desarrollo de las sesiones, realizando, de esta forma, una adaptación curricular.

Se propondrán actividades adaptadas al nivel del alumnado, variando la complejidad de las tareas en función de sus necesidades al igual que de respetar los diferentes niveles de aprendizaje.

En cuanto a los estudiantes que no pueden desarrollar las sesiones por indisposición, enfermedad o lesión:

Se les requiere presentar un certificado médico con la justificación de la enfermedad o lesión.

- Colaborar en la organización del material y el espacio
- Realizar un resumen de un tema facilitado por el profesorado relacionado con dicha unidad didáctica

3.8 PLANES DE CENTRO

A continuación, se comentarán y explicarán los diferentes planes y proyectos que se trabajarán en esta propuesta a través de las diferentes unidades didácticas.

3.8.1 PROYECTO LECTOR

A pesar de que el desarrollo de la clase es fundamentalmente práctico, para el apoyo de los contenidos vistos en clases se utilizarán los apuntes facilitados por el profesorado. De esta manera el alumnado ejercitará la comprensión lectora.

Se llevará a cabo en las UUDD 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11. En la de contenidos comunes, se trabajará el refuerzo y estímulos de la lectura a través de artículos proporcionados por el profesorado, mientras que en el resto se trabajará mediante los apuntes subidos en el aula virtual, ya que tendrán al menos una pregunta de cada UD en el examen teórico.

Además, se recomendará una serie de bibliografía disponible en la biblioteca para aquel alumnado interesado en profundizar los contenidos por su cuenta.

3.8.2 PLAN INTEGRAL DE CONVIVENCIA

La finalidad del Plan Integral de Convivencia (PIC) es el fortalecimiento de la convivencia del centro, de forma que se mejore el clima que debe presidir las relaciones entre los diferentes miembros de la comunidad educativa y se fomente la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.

Así en las Unidades Didácticas que se trabaje fundamentalmente en grupo (balonmano, expresión corporal, juegos populares, floorball y acrosport), se tendrá muy en cuenta este plan. Siendo dirigido a mejorar y educar en resolución de problemas, promover la convivencia individual y colectiva, y disminuir la aparición de conflictos violentos en el centro.

Las actitudes que trabajar deberán desarrollarse a través de una serie de normas:

- Asistir a clases y de manera puntual.
- Seguir las indicaciones del profesorado.
- Respetar al resto del alumnado.
 - ✓ Respetar las diferencias individuales y ritmos de aprendizaje.
 - ✓ No discriminar a un alumno/a por sus circunstancias personales o sociales.
- Respetar el material y las instalaciones del centro.

3.8.3 PLAN TIC

La idea principal es que las TIC nos sirvan para acercarlos a todo un mundo de posibilidades informativas, formativas y de comunicación, desarrollando la competencia digital. Buscamos que el alumnado utilice las tecnologías como medio de investigación e indagación para ampliar los conocimientos y elaborar trabajos.

Adquiere gran protagonismo en la UD de contenidos comunes, donde el alumno tendrá que utilizar la tecnología para buscar información científica. También en las UD de juegos populares, y la de Actividades en el medio natural, para realizar un trabajo, buscando información en internet y usando programas para ello (Word, PowerPoint, edición de vídeo...).

Se recomendará y potenciará el uso de las nuevas tecnologías en el resto de los contenidos en los que no se trabaje la competencia digital de manera directa.

3.9 ELEMENTOS TRANSVERSALES

La Educación Física no debe destacar sólo en el tratamiento de los aspectos motrices, sino que debe educar a nivel cognitivo en la consecución de actitudes y valores positivos que preparen al alumnado para vivir en sociedad.

El área de Educación Física es un medio adecuado para la consecución de estos valores y actitudes, debido a sus características y a las situaciones e interacciones que se producen dentro de una sesión. Exige un compromiso por parte de los docentes para trabajar, programar y desarrollar un verdadero proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los elementos transversales constituyen un aspecto clave de las intenciones educativas, que se recogen en el currículum de educación infantil, primaria y secundaria. Se refiere a determinadas necesidades sociales, consideradas de gran trascendencia, reclaman una atención prioritaria. La enseñanza de estos elementos se quiere desarrollar en el alumnado, una dimensión ético-moral, una formación integral, fundamentalmente, a través de la educación de valores (Corrales, 2010).

A continuación, se comentarán y explicarán cada uno de los elementos transversales, recogidos en el D. 86/2015, trabajados en nuestra propuesta a través de las diferentes Unidades Didácticas.

3.9.1 COMPRENSIÓN LECTORA (UDD 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9 y 11)

Saber comprender es uno de los grandes objetivos que debe orientar el trabajo en cada asignatura. En este sentido, el tratamiento de la comprensión lectora se aborda desde las siguientes premisas:

- ✓ La importancia de la lectura para el estudio.
- ✓ La autonomía en el trabajo.
- ✓ Para colocar al alumnado en situación de afrontar nuevos aprendizajes de forma autónoma.

Se trabajará fundamentalmente en las Unidades Didácticas que es necesario la realización de trabajos o en las que es necesario saber algún contenido teórico para el examen.

3.9.2 EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA (UDD 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9 y 11)

Se plantean diferentes actividades de intercambio comunicativo el alumnado. Al igual que el anterior, son procesos intelectuales complejos y complementarios que posibilitan el desarrollo de las competencias necesarias para la adquisición de los aprendizajes.

Está presente en la mayoría de las Unidades Didácticas, en aquellas que es necesario la realización de trabajos o las que es necesario expresarse en el examen o durante las clases (trabajo en equipo).

3.9.3 COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL (UDD 4 y 10)

Se pretende que el alumnado sepa utilizar diferentes recursos comunicativos. Se trabaja principalmente en las Unidades Didácticas en las que se utiliza el cuerpo como medio de expresión.

3.9.4 TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN (UDD 1, 5, 9, 10 y 11)

El instituto es la ventana hacia el futuro de las nuevas generaciones, por lo que debe estar en la vanguardia del mundo moderno, ofreciendo al alumnado nuevas alternativas y herramientas.

3.9.5 EMPRENDIMIENTO (UDD 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11)

Las actividades donde se planteen objetivos vinculados al emprendimiento deben ir encaminadas a desarrollar las siguientes capacidades:

- ✓ La capacidad creadora y de innovación: creatividad e imaginación; autoconocimiento y autoestima; autonomía e independencia; interés y esfuerzo; espíritu emprendedor; iniciativa e innovación.
- ✓ La capacidad proactiva para gestionar proyectos: capacidad de análisis; planificación, organización, gestión y toma de decisiones; resolución de problemas; habilidad para trabajar tanto individualmente como de manera colaborativa dentro de un equipo; sentido de la responsabilidad; evaluación y auto evaluación.
- ✓ La capacidad de asunción y gestión de riesgos y manejo de la incertidumbre: comprensión y asunción de riesgos; capacidad para gestionar el riesgo y manejar la incertidumbre.

Está presente en todas las Unidades Didácticas porque se considera fundamental dentro de la propuesta, el estar de una manera o otra participando de forma activa en las actividades.

3.9.6 EDUCACIÓN CÍVICA Y CONSTITUCIONAL (UDD 1, 3, 4, 8, 9, 10 y 11)

La educación moral y cívica tiene como objetivo ayudar a analizar críticamente la realidad, para favorecer la convivencia. La educación moral constituye un elemento fundamental del proceso educativo, que permite al alumnado mostrar comportamientos responsables en la sociedad actual, respetando las creencias y valores de los demás. En ella se trabajan valores como la justicia, el respeto, la solidaridad, la igualdad... Además, se pretende que el alumnado construya sus propios valores y normas, que adopten posturas coherentes con sus principios y actúen consecuentemente. En definitiva, para prepararlos a vivir y convivir en sociedad.

Presente en las Unidades Didácticas que requieran de trabajo en grupo mayoritariamente.

3.10 INTERDISCIPLINARIEDAD

El trabajo interdisciplinar presenta temas no sólo desde el punto de vista de una materia concreta, sino complementándose con otras, fomentando en el alumnado un aprendizaje significativo. De esta manera, después de analizar las posibilidades para combinar elementos curriculares relacionados entre la asignatura de Educación Física y otras materias, se ha diseñado una propuesta didáctica para 4º ESO que se presenta a continuación.

Tabla 13. Interdisciplinariedad por cada Unidad Didáctica. Elaboración propia.

MATERIA / UD	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10	UD 11
Lengua Castellano y Literatura											
Cultura Científica											
Tecnologías de la Información y de la Comunicación											
Física y Química											
Música											

3.11 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

En este apartado se incorporan aquellas actividades que propone el profesorado e incorpora en la programación para contribuir al desarrollo de capacidades y crear situaciones de aprendizaje alternativas o distintas a las habituales dentro de las sesiones de Educación Física.

Algunas se llevarán a cabo durante todo el año, mientras que otras tendrán una duración breve como son las salidas fuera del centro.

La planificación y organización de estas corresponderá al Departamento de Educación Física, pero, en ciertas ocasiones, se le dará al alumnado la posibilidad de gestionar algún tipo de evento, siempre bajo la supervisión de un profesor de la materia.

Las actividades complementarias son las siguientes:

3.11.1 RECREOS ACTIVOS:

Son actividades que se llevan a cabo en todos los recreos, para que el alumnado pueda hacer práctica deportiva y evitar que estén toda la mañana sentados sin moverse. Para todo el alumnado y durante todo el curso académico.

Se llevarán a cabo diferentes actividades o modalidades deportivas, tanto en el pabellón como en el gimnasio.

Estas actividades las organizarán el alumnado de 4º ESO y 1º Bachillerato, donde deberán comprometerse a planificar y llevar a cabo diferentes eventos (liguillas, campeonatos), así como del material necesario y recursos humanos.

3.11.2 SURF:

El Concello de Oleiros, pondrá en marcha un programa dirigido a los escolares.

El programa de actividades de Surf tendrá lugar en el centro deportivo municipal de la playa Bastiagueiro desde el 5 de octubre de 2018 hasta el 31 de mayo de 2019, coincidiendo siempre sus sesiones con el calendario escolar.

El Concello aportará todo el material necesario para la actividad (trajes de neopreno y tablas de surf).

Lo encuadraremos dentro de la UD de Actividades en el medio natural, destinado para 4º ESO.

3.12 EVALUACIÓN

A continuación, se presentan los instrumentos utilizados para la evaluación de cada estándar de aprendizaje dentro de cada Unidad Didáctica.

3.12.1 EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Teniendo en cuenta una de las principales orientaciones metodológicas de esta materia, que tiene un carácter práctico y vivencial, la evaluación sobre los contenidos desarrollados en las unidades didácticas llevará asociada diferentes criterios.

En la siguiente table se detalla por cada Unidad Didáctica, el instrumento de evaluación utilizado para evaluar cada estándar de aprendizaje adaptado.

Tabla 14. Estándares de aprendizaje adaptados e instrumentos de evaluación por Unidad Didáctica. Elaboración propia.

UD	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTO
1	1.1 Utiliza tareas adecuadas a la fase en la que se encuentra. (EFB1.1.1, EFB1.1.2, EFB1.1.3)	Planilla de observación (Examen práctico)
	1.2 Introduce técnicas de relajación/respiración en los ejercicios. (EFB1.1.2, EFB3.2.3)	
	1.3 Organiza un torneo deportivo, en los recreos del instituto. (EFB1.2.1, EFB1.2.2, EFB1.2.3, EFB1.5.1, EFB1.5.2)	Trabajos
	1.4 Asiste a un evento deportivo y entrega reflexión crítica al profesor con un plazo máximo de 10 días posteriores al evento. (EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3, EFB1.5.1, EFB1.5.2)	
	1.5 Respeta las normas y juega limpio. (EFB1.5.1, EFB1.5.2)	Planilla de observación (Práctica)
	1.6 Respeta las instalaciones, material y compañeros. (EFB1.5.1, EFB1.5.2)	
	1.7 Le 3 artículos facilitados por el profesor, sobre alimentación y ejercicio físico y salud, y realiza una reflexión sobre ellos. (EFB3.1.1, EFB3.1.2, EFB3.1.3, EFB3.1.4, EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)	Trabajos

2	2.1 Mejora un 5% su resultado en el test de Cooper final respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)	Planilla de observación (Examen práctico)
	2.2 Mejora un 5% su resultado en el test de Course Navette final respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)	
	2.3 Identifica correctamente, al menos el 50%, de los métodos de entrenamiento de la resistencia con los ejercicios trabajados en clase. (EFB3.2.1, EFB3.2.3)	Examen teórico
3	3.1 Realiza diferentes tipos de pase. (EFB4.1.1)	Planilla de observación (Examen práctico)
	3.2 Conduce el balón sin mirar todo el tiempo para el suelo. (EFB4.1.1)	
	3.3 Realiza el lanzamiento en los momentos precisos, y si no tiene posibilidad transfiere el balón a sus compañeros. (EFB4.1.2)	
	3.4 Mantiene una buena posición defensiva y se mantiene sólido en defensa (EFB4.1.1)	
	3.5 Aplica el principio de las progresiones sucesivas para crear huecos en la defensa. (EFB4.1.3)	
	3.6 Realiza basculaciones y ayudas a sus compañeros en defensa. (EFB4.1.1, EFB4.1.2)	
	3.7 Utiliza el cruce para romper la estructura defensiva del equipo contrario (EFB4.2.3)	
	3.8 Aplica los elementos técnico-tácticos de manera coherente durante el partido y arbitra de manera conjunta por parte de todos los jugadores (auto arbitraje), identificando las faltas cometidas. (EFB1.5.1, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6)	
	3.9 Conoce y respeta durante el juego el reglamento. (EFB4.1.1)	Examen teórico
	3.10 Mantiene actitudes de respeto y compañerismo durante el juego, trabajando de manera colectiva para la consecución de los objetivos (EFB1.5.1, EFB1.5.2)	Planilla de observación (Examen práctico)
4	4.1 Aporta elementos creativos en la representación. (EFB2.1.1)	Planilla de observación (Examen práctico)
	4.2 Utiliza adecuadamente el cuerpo y las expresiones faciales para representar sentimientos. (EFB2.1.1)	
	4.3 Representa una historia con coherencia lógica. (EFB2.1.1, EFB2.1.2)	
	4.4 Participa de forma activa en la realización de las actividades y representación. (EFB2.1.3)	
5	5.1 Participa de manera activa en cada uno de los juegos populares realizados en clase. (EFB4.1.1,	Planilla de observación

	EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6)	(Práctica)
	5.2 Realiza un fichero con los juegos que trabaja en la clase de EF. (EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3)	Trabajos
	5.3 Sube el trabajo al aula virtual dentro del plazo indicado por el profesor. (EFB1.6.2)	
6	6.1 Mejora un 5% el resultado del test final de 10mx5 respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)	Planilla de observación (Examen práctico)
	6.2 Mejora un 5% el resultado del test final de golpeo de placas respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)	
	6.3 Mejora un 5% el resultado del test final de velocidad de reacción respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)	
	6.4 Mejora un 5% el resultado del test final de plancha frontal respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)	
	6.5 Mejora un 5% el resultado del test final de salto vertical respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)	
	6.6 Mejora un 5% el resultado del test final de flexiones de brazos respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)	
	6.7 Identifica correctamente, al menos, el 50% de los ejercicios presentados, con el grupo muscular predominante en el mismo. (EFB3.1.2)	Examen teórico
	6.8 Aplica un supuesto entrenamiento para un determinado tipo de velocidad o fuerza (EFB3.1.2, EFB3.2.3)	
7	7.1 Realiza un pase de testigo, con ayuda de un compañero, sin que se caiga al suelo y sin detenerse. (EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.2, EFB4.2.6)	Rúbrica (Examen práctico)
	7.2 Ataca correctamente la valla con la pierna hábil y no hábil. (EFB4.1.1, EFB4.1.3)	
	7.3 Supera la altura de la prueba inicial (salto de altura) al aplicar alguna técnica vista en clase. (EFB4.1.1, EFB4.1.3)	
	7.4 Lanza una bola de martillo de plástico en dirección de la zona de salida de la jaula. (EFB4.1.1, EFB4.1.3)	
	7.5 Realiza un agarre adecuado en función de la mano hábil. (EFB4.1.1)	
	7.6 Realiza una buena ejecución de la técnica de lanzamiento de jabalina. (EFB4.1.1)	

	7.7 Parte de una posición inicial correcta y aplica la técnica correcta al lanzamiento sin infringir el reglamento. (EFB4.1.1)	Examen teórico
	7.8 Conoce y aplica el reglamento de cada especialidad atlética. (EFB4.1.1, EFB4.2.2)	
8	8.1 Conoce la técnica de pase, y realiza los pases al banco en buenas condiciones, y los recibe sin perder el control de la bola. (EFB4.1.1)	Examen teórico Planilla de observación (Examen práctico)
	8.2 Conoce la posición básica de conducción, y conduce la bola haciendo slalom entre conos, de manera fluida, sin perder el control de esta y sin tocarlos. (EFB4.1.1, EFB4.1.3)	
	8.3 Conoce y realiza un lanzamiento, con la técnica correcta, y enviando la bola dentro de portería. (EFB4.1.1)	
	8.4 Aplica los elementos técnico-tácticos de manera coherente durante el partido y arbitra de manera conjunta por parte de todos los jugadores (auto arbitraje), identificando las faltas cometidas. (EFB1.5.1, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6)	Planilla de observación (Examen práctico)
	8.5 Conoce y respeta durante el juego el reglamento. (EFB4.1.1)	Examen teórico
	8.6 Mantiene actitudes de respeto y compañerismo durante el juego, trabajando de manera colectiva para la consecución de los objetivos (EFB1.5.1, EFB1.5.2)	Planilla de observación (Examen práctico)
9	9.1 Conoce el PAS. (EFB1.4.3)	Examen teórico
	9.2 Identifica correctamente más del 60% de las lesiones que se le presentan. (EFB1.4.2)	
	9.3 Aplica los protocolos de actuación correctamente en el caso de cualquier lesión. (EFB1.4.3)	
	9.4 Conoce las medidas para realizar la práctica deportiva con seguridad (prevención de riesgos). (EFB1.4.1)	
10	10.1 Ejecuta de forma segura todas las habilidades gimnásticas y figuras durante la coreografía (zonas de apoyo/agarre). (EFB2.1.2)	Planilla de observación (Examen práctico)
	10.2 Aplica correctamente, al menos, 5 figuras distintas durante el transcurso de la coreografía, aguantando la posición, al menos, 5 segundos. (EFB2.1.1, EFB2.1.3)	
	10.3 Aplica correctamente, al menos, 3 habilidades gimnásticas vistas en clase durante el desarrollo de la coreografía. (EFB2.1.1, EFB2.1.3)	
	10.4 Adecúa los movimientos al ritmo musical. (EFB2.1.2)	

	10.5 Aporta elementos creativos en la representación de la coreografía. (EFB2.1.1) 10.6 Aporta como base musical, como mínimo un fragmento de una canción tradicional gallega. (EFB2.1.2)	
11	11.1 Sabe utilizar de manera correcta un mapa y una brújula para orientarse. (EFB4.1.1, EFB4.1.2) 11.2 Realiza la carrera de orientación como máximo en el tiempo marcado por el profesor. (EFB4.1.1, EFB4.1.2) 11.3 Respeta las normas de seguridad durante la práctica. (EFB4.1.3, EFB4.3.3) 11.4 Consigue esperar el tiempo necesario para coger una ola en una buena posición (tabla mirando hacia la orilla y cuerpo tumbado encima de la tabla). (EFB4.1.1) 11.5 Aplica la remada con la técnica correcta para coger la ola con un poco de velocidad. (EFB3.1.2, EFB4.1.1) 11.6 Es capaz de subirse a la tabla sin caerse al momento. (EFB4.1.1) 11.7 Aplica la posición base de manera correcta una vez subido a la tabla. (EFB4.1.1)	Planilla de observación (Examen práctico)
	11.8 Elabora el trabajo y lo sube al aula virtual, haciendo una presentación a través de un video (videopaper). (EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3, EFB4.3.1, EFB4.3.2)	Trabajo

La evaluación del alumnado será, mayoritariamente, criterial, es decir, se compara los datos obtenidos por el alumnado con un criterio previamente establecido por el profesorado.

Se buscará que el alumnado alcance un mayor nivel motriz por lo que además del rendimiento, se primará la valoración y el esfuerzo a pesar de las propias limitaciones personales. Para ello se plantearán tantas tareas como sea necesario para que cualquier alumno sea capaz de mejorar y auto superarse.

El proceso de evaluación se desarrollará teniendo en cuenta los elementos del currículum (qué, cómo y cuándo evaluar):

¿Qué evaluar?

- ✓ Contenidos procedimentales.
- ✓ Participación activa.
- ✓ Implicación e interés en las actividades.
- ✓ Conocimientos teóricos.
- ✓ Trabajos individuales o colectivos.
- ✓ Pruebas de valoración de habilidad motriz.

¿Cómo evaluar?

La evaluación se realizará, prioritariamente, de forma objetiva y utilizando instrumentos de evaluación. Ya sean instrumentos de observación (listas, diario del profesor, registros...) o rúbricas.

Habrà un examen teórico a final de cada trimestre en el que se tratarán todos los aspectos vistos en clases, es decir, que puede haber pequeñas preguntas de carácter teórico relacionada con cada Unidad Didáctica en el examen final de trimestre.

¿Cuándo evaluar?

Se utilizará una evaluación continua que nos permita valorar y verificar de forma sistemática el progreso y aprendizaje del alumnado. De esta forma, realizaremos:

- ✓ Evaluación inicial: establecerá un diagnóstico inicial y aportará información sobre las características y destreza del alumnado referente al contenido a desarrollar. Los instrumentos para utilizar serán los test iniciales, observación o preguntas relacionadas con el contenido tratar.
- ✓ Evaluación formativa: aportará información sobre el proceso y la evolución en el aprendizaje del alumnado. Los instrumentos para utilizar serán test o exámenes teóricos, pruebas de valoración de habilidad motriz, portafolios, memorias, trabajos...
- ✓ Evaluación sumativa: aportará información sobre la consecución o no de los objetivos, realizando la suma de todos los datos obtenidos con anterioridad.

En todas las unidades donde se evalúe la mejora se desarrollará un test inicial al comienzo de la unidad didáctica y un test final tras la realización de la misma, evitando que se prolongue mucho en el tiempo para no perder los efectos producidos por las adaptaciones del organismo.

3.12.2 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

El proceso de evaluación requiere de un seguimiento, tanto a nivel actitudinal del alumnado en las sesiones de Educación Física como su nivel de práctica y adquisición de las habilidades motrices. Para realizarlo de forma eficaz, será necesaria una observación inicial que le proporcione al docente información del nivel del alumnado con respecto al contenido a desarrollar. Esta evaluación inicial se conseguirá a través de preguntas orales al inicio de cada unidad didáctica o la simple observación del nivel de habilidad del alumnado.

Los instrumentos de evaluación que se proponen están desarrollados en función de los contenidos. Se utilizarán básicamente planillas de observación, rúbricas, los trabajos de clase y los exámenes teóricos.

3.12.3 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los criterios de calificación se establecen a través de las especificaciones de los parámetros a utilizar en el proceso de evaluación, para que, de esta forma, el alumnado pueda conocerlos de antemano.

La calificación de la materia se realizará de forma numérica, teniendo en cuenta los criterios de calificación.

Se desarrollarán una serie de contenidos de forma transversal, la mayoría pertenecientes al bloque 1 y 3, que seguirán una evaluación continua y ponderarán un 50% y serán evaluados en cada sesión con una planilla de observación, quedando un 35% para la nota de habilidad motriz en las unidades didácticas desarrolladas y el 15% restante para una prueba teórica realizada en cada trimestre.

No será necesario aprobar el examen teórico (mínimo un 3 sobre 10) para poder aprobar la asignatura en el caso de que la participación y el comportamiento tengan una valoración positiva.

Del 50% de contenidos comunes, ponderará un 20% la participación, 20% el comportamiento y el 10% restante, la higiene.

Participación (20%): Se valorará la actitud y participación durante las clases de Educación Física de carácter transversal en todas las Unidades Didácticas.

Se elaborará una tabla con cuatro posibles notas (mal, regular, bien y muy bien)

✓ Mal:0 ✓ Regular: 0.75 ✓ Bien: 1.5 ✓ Muy bien: 2

Se contabilizan al final del trimestre y se multiplica cada nota por el número de veces y se suma, para después hacer la media total.

Comportamiento (25%): Cumplimiento de las normas preestablecidas de comportamiento durante las clases de Educación Física de carácter transversal en todas las Unidades Didácticas.

Se elaborará una tabla con cuatro posibles notas (mal, regular, bien y muy bien)

✓ Mal:0 ✓ Regular: 1 ✓ Bien: 1.75 ✓ Muy bien: 2.5

Se contabilizan al final del trimestre y se multiplica cada nota por el número de veces y se suma, para después hacer la media total.

Higiene (10%): Cumplimiento de las normas de higiene preestablecidas de carácter transversal en todas las Unidades Didácticas.

El sistema establecido en este porcentaje será la media de las notas de cada día en base a una tabla donde voy marcando una puntuación a cada alumno en función de:

- ✓ No se cambia: 0
- ✓ Se cambia la camiseta: 0.3
- ✓ Se pasa una toalla húmeda y se cambia la camiseta: 0.7
- ✓ Se ducha y se pone ropa limpia: 1

La asistencia no será calificada, ya que es obligatoria, aunque, en el caso de tener más de 2 faltas de asistencia sin justificar, en una misma evaluación, supondrá la pérdida del derecho a la evaluación continua.

La nota final será tomando la media de las calificaciones obtenidas en los diferentes apartados.

3.13 EVALUACIÓN DEL PROYECTO

A continuación, se refleja la evaluación del docente y de la Programación Didáctica, por parte del alumnado y por parte del profesorado.

3.13.1 EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Es importante la realización de la evaluación de la práctica docente, ya sea de forma propia (autorreflexión) o por parte del alumnado (anónimamente). Este mecanismo contribuye a mejorar la calidad de la educación.

Es muy útil de cara a mejorar aspectos para futuras evaluaciones, y así conseguir ser mejor profesional. No solo perfeccionar lo malo, sino también aquello que es bueno, pero se puede mejorar.

Las conclusiones de la evaluación nos darán información sobre el trabajo diario del profesorado, de esta forma, se establecerán unas claves relacionadas con la validez y la posible mejora de la enseñanza por parte del docente.

Tabla 15. Evaluación de la práctica docente. Elaboración propia.

PREGUNTAS	VALORACIÓN 1-10
El profesorado informa de manera clara sobre los objetivos, contenidos y sistema de evaluación de la asignatura.	
El profesorado muestra competencia en la materia que explica.	
El profesorado organiza y estructura bien las clases.	
El profesorado explica de forma clara y comprensible, manteniendo un trato correcto.	
Los materiales aportados son de utilidad para la asignatura (apuntes, bibliografía...).	
El profesorado resuelve las dudas y ayuda al estudiantado cuando lo necesita.	
El profesorado cumple con el programa de la asignatura.	
El profesorado establece las estrategias correspondientes para lograr los aprendizajes deseados.	
El profesorado evalúa de manera objetiva y adecuadamente al alumnado.	
El clima que se da en clases es agradable y adecuado.	
El profesorado emplea el uso de las tecnologías de la información y comunicación para facilitar el aprendizaje del alumnado.	
El profesorado despierta interés por la asignatura.	

La valoración va de 1 (muy mal), hasta el 10 (excelente).

3.13.2 EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

Se realizará al finalizar cada trimestre y al finalizar el curso académico una general, a través de un cuestionario anónimo, por parte del alumnado. Sobre cuestiones relacionadas, como el nombre dice, sobre aquellos aspectos relacionados con la programación, como se presenta en la siguiente tabla propuesta.

La autoevaluación por parte del profesorado se realizará sobre las unidades didácticas que la componen y el grado de cumplimiento de la programación. La evaluación será continua, con la posibilidad de cambiar aspectos de cara a conseguir una mejora en un momento inoportuno. Aunque, tras finalizar cada trimestre, se realizará la evaluación con el resto de profesorado del Departamento, para mejorar de cara a otros años.

Tabla 16. Evaluación de la Programación Didáctica. Elaboración propia.

PREGUNTAS	VALORACIÓN 1-10
Las Unidades Didácticas realizadas son motivantes y gustan al alumnado.	
Los contenidos seleccionados permiten desarrollar adecuadamente los criterios de evaluación fijados.	
Los instrumentos previstos para obtener información sobre los aprendizajes adquiridos están adaptados y son variados.	
Los contenidos y criterios de evaluación son adecuados al curso académico.	
La metodología prevista es variada y permite realizar prácticas sociales.	
Se contempla medidas de atención a la diversidad.	
Las instalaciones y materiales son adecuados para el desarrollo de las Unidades Didácticas.	
Existe una coordinación docente con el resto de profesorado de Departamento, y una buena relación de contenidos entre cursos.	
El tiempo de dedicación a la asignatura es adecuado.	
En general, la programación engloba diferentes actividades deportivas, y de diversa naturaleza.	
Observaciones y propuestas de mejora:	

La valoración va de 1 (muy mal), hasta el 10 (excelente).

3.14 UNIDAD DIDÁCTICA

A continuación, se vuelve a presentar la relación de las diferentes Unidades Didácticas escogidas con la programación.

Tabla 17. Desarrollo de la propuesta. Elaboración propia.

Transversal:		
UD 1: Contenidos básicos		
Primer trimestre: UD 2: “Corre por tu salud” (Resistencia IV) UD 3: “Se juega con la mano” (Balonmano II) UD 4: “Mi cuerpo transmite” (Expresión corporal) UD 5: “Juguemos como nuestros antepasados” (Juegos populares)	Segundo trimestre: UD 6: “Más fuertes, más veloces” (Fuerza y velocidad) UD 7: “No sólo es correr” (Atletismo) UD 8: “Sticks vs Sticks” (Floorball II)	Tercer trimestre: UD 9: “Seguridad ante todo” (Primeros auxilios III) UD 10: “Un circo a través de la educación” (Acrosport) UD 11: “En contacto con la naturaleza” (Actividades en el medio natural)

En el cuerpo de este trabajo, se muestra un modelo de Unidad Didáctica, en este caso corresponde a la UD 8: Floorball. El resto de Unidades Didácticas se presentan en el apartado [anexo](#).

Tabla 18. Unidad Didáctica 8: Floorball. Elaboración propia.

UD 8: “STIKCS VS STICKS” (FLOORBALL II)						
CURSO: 4º ESO		TRIMESTRE: 2		INSTALACIÓN: Pabellón		Nº DE SESIONES: 8
DESCRIPCIÓN	Se introduce esta unidad didáctica para que el alumnado alcance los conocimientos e integre un implemento en su esquema corporal y sepa desenvolverse con el mismo. Además, se sigue trabajando la coordinación óculo manual, pero esta vez manteniendo el contacto del móvil con el implemento. Es un contenido igualitario desde el punto de vista del género y favorece la coeducación. Se va aumentando la complejidad progresivamente a medida que el alumno supera los cursos.					
JUSTIFICACIÓN	Al tratarse de un deporte colectivo se pretende, por un lado, fomentar todas las competencias señaladas en el Decreto Curricular, haciendo más incidencia en la CSC, en el que se busca el trabajo en equipo y respeto por el alumnado. Además, es un deporte alternativo, con lo cual se busca que el alumnado conozca y practique otros deportes que no son tan tradicionales, buscando la innovación. Ya que habitualmente estamos acostumbrados a observar clases de Educación Física centradas en los mismos deportes y actividades, volviéndose así repetitivas y poco motivantes. Otro aspecto, es que es un deporte que no está sesgado por el género, por lo que no va a haber tantas diferencias entre chicos y chicas, favoreciendo los equipos mixtos.					
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	C. B.	O. E.	CONT.	C. E.	E. A.	BLOQUE DE CONTENIDOS: Bloque 1. Contenidos comunes en educación física. Bloque 4. Los juegos y las actividades deportivas
						PLANES DEL CENTRO: <u>Plan lector.</u> Utilizando los apuntes facilitados por el profesorado, para desarrollar la comprensión lectora. <u>Plan Integral de Convivencia (PIC).</u> Se fomentará el respeto a los demás y a los valores democráticos a través de la aceptación de los diferentes roles y responsabilidades dentro del grupo.
					EFB1.5.1	
					EFB1.5.2	
					EFB4.1.1	
	CSC	a	B1.9		EFB4.1.2	
	CAA	b	B1.10	B1.5	EFB4.1.3	
	CSIEE	g	B1.11	B4.1	EFB4.2.3	
		m	B1.12	B4.2	EFB4.2.4	
		c	B4.1		EFB4.2.5	
	d	B4.2		EFB4.2.6		
						TEMAS TRANSVERSALES: ✓ Comprensión lectora ✓ Expresión oral y escrita ✓ Emprendimiento ✓ Educación cívica y constitucional
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD						
Se propondrán actividades adaptadas al nivel del alumnado, variando la complejidad de las tareas en función de sus necesidades al igual que se respetar los diferentes niveles de aprendizaje.						

En cuanto al estudiantado que no pueda desarrollar las sesiones por indisposición, enfermedad o lesión:

- Participar en el arbitraje de partidos
- Colaborar en la organización del material y el espacio
- Realizar un resumen de un tema facilitado por el profesor relacionado con dicha unidad didáctica

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

8.1 Adquirir los aspectos técnicos y tácticos necesaria para jugar al floorball. (a, b, g) (EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6)

8.2 Conocer y respetar las normas reglamentarias básicas del floorball y valorar el respeto de estas como medio de asegurar la igualdad de oportunidades para todos los participantes. (a, c) (EFB1.5.1, EFB4.1.1)

8.3 Desarrollar y mejorar, a nivel motriz y afectivo, a partir de la practica el trabajo como jugador individual y en equipo. (b, d, g, m) (EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3)

8.4 Valorar el floorball como un medio para el desarrollo del respeto, tolerancia, aceptación hacia los demás, cooperación y trabajo en equipo. (a, c, m) (EFB1.5.1, EFB1.5.2)

CONTENIDOS DIDÁCTICOS

8.1 Pase y recepción. (B4.1, B4.2)

8.2 Lanzamiento. (B4.1, B4.2)

8.3 Conducción. (B4.1, B4.2)

8.4 Intercepción. (B4.1, B4.2)

8.5 Sistemas tácticos: ofensivos y defensivos. (B4.2)

8.6 Reglamento. (B4.1, B4.2)

8.7 Cooperación, respeto y trabajo en equipo. (B4.1, B4.2, B1.9, B.10, B1.11, B1.12)

RECURSOS MATERIALES		METODOLOGÍA
<i>MATERIAL</i>	<i>CANTIDAD</i>	<p>Para llevar a cabo este proceso de enseñanza-aprendizaje utilizaremos distintos estilos de enseñanza. Así en la mayor parte de las sesiones predominará <u>estilos de enseñanza no directivos</u> para favorecer la implicación del alumnado, y desarrollar la táctica de juego.</p> <p>En las primeras sesiones se utilizarán estilos de enseñanza más directivos para que el alumno consolide distintas habilidades específicas necesarias para darle fluidez y continuidad al juego, así como algunos aspectos básicos del reglamento del deporte. Se finalizará la unidad didáctica con tareas muy similares al juego real, utilizando estilos como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas para que el alumnado pueda aplicar los contenidos desarrollados durante la unidad didáctica.</p>
Sticks	30	
Conos	30	
Petos	20	
Pelotas de floorball	14	
Pelotas de tenis	16	

TEMPORALIZACIÓN	<p>Sesión 1: Introducción a la UD.</p> <p>Sesión 2: Conducción.</p> <p>Sesión 3: Pase y recepción.</p> <p>Sesión 5: Lanzamiento.</p> <p>Sesión 4: Habilidades del floorball (pase, conducción y lanzamiento).</p> <p>Sesión 5: Circuito del examen y partido.</p> <p>Sesión 6: Examen técnico individual.</p> <p>Sesión 8: Examen colectivo (partido).</p>
EVALUACIÓN	
CRITERIOS	<p>8.1 Realizar de manera correcta el circuito de conducción, pase y lanzamiento. (B4.1)</p> <p>8.2 Realizar un partido 4 vs 4, aplicando los fundamentos técnicos tácticos de floorball vistos en clase. (B1.5, B4.1, B4.2)</p> <p>8.3 Conocer y aplicar el reglamento básico al juego. (B4.1)</p>
ESTÁNDARES	<p>8.1 Conoce la técnica de pase, y realiza los pases al banco en buenas condiciones, y los recibe sin perder el control de la bola. (EFB4.1.1)</p> <p>8.2 Conoce la posición básica de conducción, y conduce la bola haciendo slalom entre conos, de manera fluida, sin perder el control de esta y sin tocarlos. (EFB4.1.1, EFB4.1.3)</p> <p>8.3 Conoce y realiza un lanzamiento, con la técnica correcta, y enviando la bola dentro de portería. (EFB4.1.1)</p> <p>8.4 Aplica los elementos técnico-tácticos de manera coherente durante el partido y arbitra de manera conjunta por parte de todos los jugadores (auto arbitraje), identificando las faltas cometidas. (EFB1.5.1, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6)</p> <p>8.5 Conoce y respeta durante el juego, el reglamento. (EFB4.1.1)</p> <p>8.6 Mantiene actitudes de respeto y compañerismo durante el juego, trabajando de manera colectiva para la consecución de los objetivos (EFB1.5.1, EFB1.5.2)</p>
INSTRUMENTOS	<p>Planilla de observación.</p> <p>Examen teórico: EA → 8.1, 8.2, 8.3 y 8.5.</p> <p>Examen práctico: EA → 8.1, 8.2, 8.3, 8.4 Y 8.6.</p>

Tabla 20. Planilla de observación del partido de Floorball.

[illegible]

SEGUNDA PARTE: REFLEXIÓN SOBRE LAS COMPETENCIAS ADQUIRIDAS Y LAS MEJORAS IDENTIFICADAS

4. ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS

A continuación, se recogerá un breve análisis sobre las competencias empleadas y adquiridas para la elaboración del Trabajo Fin de Grado.

4.1 COMPETENCIAS NECESARIAS PARA LA REALIZACIÓN DEL TFG, GRADO DE ADQUISICIÓN.

Para la realización de dicho trabajo, se han necesitado de una serie de aprendizajes recibidos durante los años de formación universitaria, así como las experiencias vividas a lo largo de todo este periodo y cada una de las asignaturas. El transcurso de mi etapa universitaria en este grado me ha llevado a la adquisición de una serie de competencias, de gran utilidad para el TFG, que destaco a continuación:

A1 Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de incluir los indicadores fundamentales en la planificación y atender a los mismos en el desarrollo de la práctica de ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva.

Esta competencia fue imprescindible a la hora de la realización de cada Unidad Didáctica dentro del TFG, ya que es necesario considerar todos estos aspectos con el fin de garantizar una enseñanza de calidad y atendiendo a cada colectivo.

La contribución de asignaturas como Juegos y Recreación Deportiva, Sociología y Actividad Física y Deporte Adaptado aportan las herramientas para hacer frente a la diversidad y saber adaptarse a las características individuales del alumnado.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

A2 Comprender los procesos históricos de las actividades físico-deportivas y su influencia en la sociedad contemporánea, estudiando el caso de España y Galicia, y la presencia diferenciada de los hombres y de las mujeres.

La competencia me sirvió para contextualizar y tener una visión general del proceso histórico de las actividades físico-deportivas.

Esta competencia ha estado presente en dicho trabajo para la elección de los contenidos a impartir en las Unidades Didácticas, escogiendo actividades físico-deportivas o deportes no tan marcados por la brecha de género.

Las dos asignaturas que más contribuyeron fueron Historia de la Actividad Física y del Deporte, y Sociología (cuestiones de género principalmente).

Grado de adquisición de la competencia

BAJO

A3 Conocer y analizar la cultura deportiva y proponer los cambios necesarios, en la propia y en la de las personas con las que trabaja, desde la ética y el juego limpio, las diferencias de género y la visibilidad de los discapacitados.

La competencia estuvo presente a la hora de reflexionar sobre la cultura deportiva en el momento actual (ligada en cierta medida a la anterior competencia), y a partir de esta base, y realizando la programación en base a esto, intentar introducir los cambios para combatir con la violencia, el racismo y la xenofobia, inculcando en el alumnado valores de respeto y juego limpio.

Las dos asignaturas que más contribuyeron al desarrollo de la competencia fueron Sociología y Actividad Física y Deporte Adaptado.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

A4 Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.

Esta competencia ha estado presente en muchas asignaturas del Grado durante toda la etapa formativa. La adquisición de esta competencia debería ser el punto de partida por el que empezar a realizar el TFG en base a una Programación Didáctica. Ya que es necesario conocer las bases que la EF aporta, en particular, al alumnado y a las personas en general.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

A5 Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.

Esta competencia está relacionada con la elaboración de las Unidades Didácticas, dónde se pretende en ellas, a través de los diferentes contenidos seleccionados, alcanzar todos estos valores. Se utiliza la Educación Física como un medio para la adquisición de estos valores.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

A6 Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas...) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos.

Esta competencia también está muy presente en cada Unidad Didáctica, ya que se pretende atender a las diferencias individuales, aplicando las correspondientes medidas de atención de diversidad. Tratando a cada alumnado de manera diferente para contribuir a su formación integral.

Es adquirida en múltiples asignaturas entre las que destacan: Sociología, Actividad Física y Deporte Adaptado, y las materias relacionadas con la docencia.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

A7 Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.

La promoción de hábitos saludables es el principal objetivo de la programación elaborada y de la materia de Educación Física. Estos contenidos están muy presentes en dicha programación y se trabajan durante todo el curso académico paralelamente con el resto de Unidades Didácticas.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

A8 Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.).

Esta competencia es básica y fundamental para poder elaborar los instrumentos de evaluación para cada UD, en función de los contenidos impartidos. Atendiendo a las características individuales y realizando un proceso de enseñanza-aprendizaje acorde a cada situación, permitiendo la obtención de datos y objetivos alcanzados. Se adquiere fundamentalmente en las asignaturas relacionadas con el proceso de e-a.

Grado de adquisición de la competencia

MEDIO

A9 Elaborar propuestas curriculares para las distintas etapas en el marco institucional de un centro educativo, desarrollando los elementos de la programación didáctica del área de E. Física, con arreglo a la legislación vigente y al proyecto educativo de centro.

Es uno de los diferentes puntos de partida para la elaboración de la Programación Didáctica. El conocimiento de la legislación es fundamental para su desarrollo, donde nos marca los contenidos mínimos que trabajar y pautas básicas para cada curso y etapa educativa. Destaca la asignatura de Planificación del Proceso de Enseñanza Aprendizaje y el TFG.

Grado de adquisición de la competencia	ALTO
---	-------------

A10 Conocer los distintos niveles de la legislación educativa y aplicar los fundamentos básicos que promueve en cuanto a la Planificación y Programación Didáctica de la Educación Física en las etapas educativas.

Competencia muy ligada a la anterior. Como he comentado anteriormente, es necesario el conocimiento de la Ley para el desarrollo de la Programación Didáctica, donde aparecen los mínimos que hay que cumplir por ley.

Grado de adquisición de la competencia	ALTO
---	-------------

A11 Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.

Es una competencia imprescindible para la labor de docente. Aunque no se desarrolla propiamente en el TFG, ya que es de carácter teórico puramente, la elaboración del TFG se ha basado en mi periodo de prácticas en el centro educativo. Por lo que se han ido haciendo cambios en función de las experiencias vividas durante esa etapa. Destaca la asignatura de Proceso de Enseñanza Aprendizaje y aquellas en las que hubo que programar sesiones.

Grado de adquisición de la competencia	ALTO
---	-------------

A12 Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atiendan a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñanza en sí y a la función del docente.

Esta competencia está muy presente en la elaboración de los instrumentos de evaluación para cada una de las Unidades Didácticas. Mi periodo de prácticas en el centro educativo también fue determinante para facilitarme la adquisición de esta competencia, junto con la asignatura Planificación del Proceso de Enseñanza Aprendizaje.

Grado de adquisición de la competencia	ALTO
---	-------------

A13 Identificar las principales tareas del profesor de educación física dentro y fuera del aula, resaltando las que hacen referencia a su labor tutorial, orientadora y departamental.

Esta competencia está presente durante la elaboración de la Programación Didáctica, ya que realizas funciones y tareas docentes que tiene que realizar el profesorado, no solo dentro del aula, sino también fuera de ella. Esta competencia se ve complementada con la realización del grado, donde te permite aproximarte en mayor medida a la labor del profesorado.

Grado de adquisición de la competencia	ALTO
---	-------------

A14 Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad.

La competencia no está tan presente en el ámbito educativo como en otros, pero si tiene cierto grado de relación. Es un proceso laborioso y que se debe de tener en cuenta para la elaboración de cada una de las Unidades Didácticas, con el objetivo de realizar la práctica de la forma más eficaz posible. Se aplica más a nivel individual, adaptando las tareas al alumnado con problemas o dificultades. Destaca fundamentalmente la asignatura de Teoría y práctica de entrenamiento deportivo.

Grado de adquisición de la competencia

MEDIO

A15 Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de conducta que puede utilizar el profesional de Educación Física y Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral.

Competencia imprescindible para el desarrollo de la Programación Didáctica a la hora de elegir diferentes técnicas o estilos de enseñanza para satisfacer las necesidades del alumnado, motivándolo e implicándolo en la práctica en clase. Y también necesario para atender a las posibles conductas que puedan surgir en el desarrollo de las sesiones. Está presente en esta propuesta debido a la necesidad de establecer conocimientos teóricos para atender a estos aspectos. Se adquiere en asignaturas como Psicología y Pedagogía.

Grado de adquisición de la competencia

MEDIO

A16 Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.

Competencia muy presente en la elaboración del TFG. El trabajo de la elaboración de la Programación Didáctica, parte de la base del diseño y programación de las actividades esenciales para el desarrollo de la motricidad, que se plasman en cada una de las Unidades Didácticas.

Es una competencia que se adquiere en el transcurso del grado, adquiriendo contenidos de diferentes asignaturas para poder aplicar posteriormente en el diseño de tareas y sesiones.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

A17 Programar y desarrollar actividades físico-deportivas en el medio natural, en el contexto educativo y recreativo, favoreciendo la participación a la que todos tienen derecho y evitando la invisibilidad por razones de género o discapacidad.

Competencia adquirida para la elaboración de la UD: Actividades en el medio natural, dentro de la programación de mi TFG. La asignatura Actividad Física en el Medio Natural, impartida en el último año, fue clave para el aprendizaje de una serie de contenidos que son de gran utilidad para la elaboración de este tipo de Unidades Didácticas.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

A21 Diseñar, planificar y realizar actividades físicas y deportivas en lugares o espacios que implican un riesgo intrínseco: en el medio acuático, en la nieve u otros del medio natural o con animales

Competencia adquirida para la elaboración de la UD: Actividades en el medio natural, dentro de la programación de mi TFG. Dentro de esta, hay dos sesiones realizadas en la playa, para adquirir contenidos de surf, aunque son impartidos y dirigidos por la escuela deportiva de surf, tras previo acuerdo con el Concello de Oleiros, es necesario la intervención docente. Se adquiere en la asignatura Actividad Física en el Medio Natural.

Grado de adquisición de la competencia	BAJO
---	-------------

A23 Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.

Competencia presente en todas las Unidades Didácticas, ya que es imprescindible la condición física, pero, sobre todo, de manera directa, en aquellas específicas a ello. Donde es necesario establecer y elaborar los instrumentos de evaluación necesarios para cada capacidad física, así como de ejercicios para su desarrollo y mejora.

Para la adquisición de esta competencia cabe resaltar las asignaturas que aportan los conocimientos como son Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo, Metodología del Entrenamiento Deportivo y Actividad Física Saludable y Calidad de Vida II.

Grado de adquisición de la competencia	MEDIO
---	--------------

A24 Diseñar, planificar, evaluar técnica y científicamente y administrar programas de actividad física adaptada a personas y diferentes grupos de población con discapacidad, o que requieran atención especial.

Competencia presente de manera directa en la elaboración de este TFG, donde se realiza una programación adaptada a escolares, primeramente. Y luego, haciendo referencia a la atención a la diversidad. Su adquisición ha sido muy importante para el planteamiento de alternativas y metodologías adecuadas a la realidad de una clase de Educación Física, debido a las diferencias dentro del propio alumnado.

La asignatura de Actividad Física y Deporte Adaptado desarrolla plenamente esta competencia y contribuye a la adquisición de esta.

Grado de adquisición de la competencia	BAJO
---	-------------

A25 Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.

Competencia que cobra gran importancia en la elaboración del TFG. Concretamente en la programación de las Unidades Didácticas referidas a las habilidades deportivas, teniendo en cuenta las diferencias y preferencias por género, tratando de adaptarse a los gustos del alumnado, pero con el objetivo principal del trabajo de las habilidades motrices.

Se desarrolla en Bases de la EF y del Deporte, Prácticum y aquellas de deportes.

Grado de adquisición de la competencia	MEDIO
---	--------------

A26 Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.

Esta competencia tiene una relación con la anterior, ya que cada especialidad deportiva tiene sus peculiaridades y es necesario conocerlas para poder impartir dichos contenidos y que lleguen de forma clara y cierta al alumnado. El Prácticum contribuye a su desarrollo.

Grado de adquisición de la competencia

MEDIO

A27 Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.

Competencia que tiene relación directa con la elaboración de las UUDD. Ya que es necesario comprender las diferencias biológicas entre sexos y adaptar las tareas en función del sexo, al igual que las evaluaciones. También comprender como responde fisiológicamente el cuerpo al ejercicio, y transmitir ciertos contenidos, acordes al nivel educativo y edad. Las asignaturas que desarrollan esta competencia son todas las que permiten conocer el cuerpo humano y su respuesta ante el ejercicio.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

A29 Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier colectivo o grupo social.

Competencia necesaria para trasladar al alumnado y adquirida en la mayoría de las asignaturas. Dentro de mi programación está presente en la UD de Contenidos comunes que se trabaja durante todo el curso paralelamente con el resto de las UUDD, buscando que el alumnado reflexione y tome conciencia de los beneficios que aporta a nivel de salud la actividad física, contribuyendo al aumento de esta.

Grado de adquisición de la competencia

MEDIO

A30 Aplicar técnicas y protocolos que le permitan asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, aplicando, si fuese necesario, los primeros auxilios.

Competencia que debe de adquirir toda persona, ya que es de enorme utilidad para la vida cotidiana en caso de imprevisto. Dentro de mi programación, está presente en la UD de Primeros Auxilios, donde se hace un repaso de las pautas en caso de accidente y emergencia, y luego se le da un enfoque más a nivel de lesiones deportivas. Se realiza un repaso, de contenidos cursos anteriores, porque, considero que son de gran utilidad por eso es importante el recordar los mismos.

Esta competencia fue desarrollada principalmente en Juegos y Recreación Deportiva.

Grado de adquisición de la competencia

BAJO

A33 Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.

Esta competencia, desarrollada en gran variedad de asignaturas, es necesaria para la elaboración de cada Unidad Didáctica, donde hay que saber en todo momento los recursos que necesitaremos en función de las posibilidades. Utilizando correctamente el material para evitar algún imprevisto y contribuir al desarrollo óptimo de cada una de las sesiones.

Grado de adquisición de la competencia

MEDIO

A36 Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.

Competencia presente para la elaboración del TFG, donde es necesario utilizar diferentes recursos tecnológicos y de imagen para su elaboración, así como para la búsqueda de información necesaria para su elaboración. Destaca fundamentalmente la asignatura Tecnología en Actividad Física y Deporte, para la adquisición de dicha competencia.

Grado de adquisición de la competencia

MEDIO

Estas son las competencias específicas adquiridas tras el transcurso de mi etapa universitaria para la elaboración del Trabajo Fin de Grado. El conjunto de todas ellas es lo que me otorga el conocimiento para la realización de esta Programación Didáctica.

A parte, también adquiriré las diferentes **competencias transversales y generales (B), y las nucleares (C)**, tras dicha elaboración:

B1 Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.

Dota al alumnado de aquellas herramientas necesarias para seguir su formación, permitiendo así realizar el TFG y alcanzar los objetivos propuestos durante el grado. Se adquiere en la mayoría de asignaturas, donde se dieron herramientas para seguir formándose y se desarrolló notablemente en el Prácticum.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

B2 Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.

La adquisición de esta competencia es un proceso que dura toda la etapa formativa e incluso puede seguir mejorándose en el futuro a través de la experiencia. Es de vital importancia para cualquier contexto. Destaca su desarrollo fundamentalmente en el Prácticum.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

B7 Gestionar la información.

Competencia que requiere gran importancia en la elaboración del TFG, ya que tienes que plasmar todos los conocimientos adquiridos durante el grado. Se adquiere prácticamente en todas las materias, aunque tiene gran implicación en este trabajo debido a la necesidad de plasmar la información en un número limitado de hojas, sabiendo utilizarla eficazmente.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

B9 Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.

Se adquiere fundamentalmente en el TFG (revisión bibliográfica)., dónde es necesario buscar información en otros idiomas, debido a la escasez de información en nuestros idiomas nativos. También destaca el desarrollo de esta competencia en la asignatura Actividad Física Saludable y Calidad de Vida II, dónde se trabajó bastante con artículos en inglés.

Grado de adquisición de la competencia	MEDIO
---	--------------

B10 Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Es fundamental para elaborar el TFG, para buscar información. Se desarrolla en aquellas asignaturas donde se realizan trabajos que requieren del uso de las TIC, destacando Tecnología en Actividad Física y Deporte.

Grado de adquisición de la competencia	MEDIO
---	--------------

B11 Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

Una vez finalizado el período formativo, es necesaria para poder seguir formándonos de manera autónoma y poder aplicar las competencias adquiridas durante el grado. Se adquiere en todas las asignaturas y sirvió para aplicar sobre todo en TFG y Prácticum.

Grado de adquisición de la competencia	MEDIO
---	--------------

B12 Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.

Se adquiere durante todo el periodo formativo, dónde nos enseñan a como ser un buen profesional de nuestro ámbito. Todas las asignaturas contribuyen a dicha competencia porque aportan conocimientos de cara a ser mejor profesional del ejercicio físico.

Grado de adquisición de la competencia	ALTO
---	-------------

B13 Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente.

Esta competencia hace referencia a la necesidad de la formación permanente y de seguir actualizándonos durante todo el ciclo vital, de esta manera eres un buen profesional. Esta adquirida en diversas asignaturas, donde se hablada precisamente de que nunca se deja de aprender y es necesario para no quedarte estancado, destaca en el ámbito educativo Planificación del Proceso de E-A, dónde se hablaba de un buen profesional.

Grado de adquisición de la competencia	ALTO
---	-------------

B14 Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud.

Es necesario para la correcta elaboración de una programación, ya que hay que adaptarse a la legislación. Destaca su adquisición en asignaturas como Estructura y Organización Deportiva y Planificación del Proceso de Enseñanza Aprendizaje.

Grado de adquisición de la competencia	ALTO
---	-------------

B15 Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno...).

Es muy importante dentro del desarrollo de la Programación Didáctica, donde a través de la EF se adquieren unos determinados valores y hábitos sociales.

Se adquiere prácticamente en todas las asignaturas del grado, donde contribuyen a transmitir unos determinados valores.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

B16 Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.

Es de vital importancia para el desarrollo profesional, ya que es un trabajo donde se necesita de la interacción constante con el público. Se adquiere en todas aquellas asignaturas donde tenemos que exponer trabajos o hablar delante de los compañeros/as.

Grado de adquisición de la competencia

MEDIO

B17 Comprometerse e involucrarse socialmente con su profesión y en concreto, con la situación actual de la actividad física y el deporte en la educación formal; con la gestión del centro educativo; con sus compañeros (trabajo cooperativo) y con aquellos a los que educa.

La realización del TFG, es una forma de involucrarse con la profesión. La máxima adquisición fue durante el Prácticum, donde se experimenta la vida real de trabajo de la profesión.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

B19 Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.

La realización del TFG, contribuye a esta competencia porque es el primer paso para ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso. Aunque adquiere vital importancia en el Prácticum, debido a la vivencia de la situación real del mundo laboral.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

B20 Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado.

Fue adquirida a través del Prácticum, y sirvió de gran apoyo para la realización del TFG, dónde se refleja conocimientos aprendidos a través de este periodo. Por lo que está reflejada en la realización del presente trabajo.

Grado de adquisición de la competencia

ALTO

C1 Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.

Esta competencia se desarrolló menos debido a la expresión mayoritariamente en castellano. Se desarrolló únicamente para la lectura de textos en gallego y para la realización de trabajos en gallego, entre el que destaca el proyecto de Dirección y Gestión Deportiva. Se contribuyó a la adquisición en asignaturas donde se impartían los contenidos en gallego.

Grado de adquisición de la competencia	MEDIO
---	--------------

C2 Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.

Es de vital importancia para la lectura de artículos científicos útiles para la elaboración del TFG y otras asignaturas, debido a la mayor información encontrada en inglés, sobre todo.

Grado de adquisición de la competencia	MEDIO
---	--------------

C3 Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.

Importante adquirir los conocimientos necesarios para aprovechar al máximo los recursos de las TICS y maximizar los resultados de nuestra labor profesional. Es imprescindible la adquisición de esta competencia, y desarrollándose de manera notable en el TFG.

Grado de adquisición de la competencia	ALTO
---	-------------

C4 Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.

Importante para poder orientar, en el ámbito de la educación, a la juventud de cara a un bien común, buscando sociedades mejores. Es conveniente aplicarla no solo a nivel profesional, para construir sociedades cada vez más justas e igualitarias.

Grado de adquisición de la competencia	MEDIO
---	--------------

C6 Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.

Esta competencia se desarrolla durante la elaboración de todos los trabajos, y por lo tanto el TFG, dónde hay que ser capaz de reconocer la información precisa debido a la multitud que hay por internet, mucha de ella errónea, valorándola críticamente.

Grado de adquisición de la competencia	MEDIO
---	--------------

C7 Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.

Es importante para seguir aprendiendo cada día y aumentar nuestros conocimientos, evitar estancarse y ser un mal profesional. Es necesario transmitirlo al alumnado para poder producir cambios en la sociedad con la que se trabaja.

Grado de adquisición de la competencia	ALTO
---	-------------

4.2 DÉFICITS Y ÁREAS DE MEJORA PARA EL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN

La verdad es que poseemos una buena formación en cuanto contenidos teóricos, pero creo que se deberían complementar mejor con contenidos más prácticos. Ya que es verdaderamente en la práctica donde te das cuenta de la formación que posees y las carencias que tienes y que uno/a debe de mejorar. La experiencia práctica es la clave para adquirir una formación integral, de manera que los contenidos teóricos sirvan como apoyo para ello. Y así salir mejor formados de cara al futuro profesional.

Sin duda alguna, la realización del prácticum te permite tener un conocimiento más próximo a la realidad y te permite ajustarte más a la realidad en la programación. Sin esta experiencia práctica, considero que sería mucho más complicado la elaboración de dicho trabajo. Por eso veo muy recomendado la realización del TFG en relación con tus prácticas.

Te permite conocer más ajustado a la realidad, el tiempo verdadero de práctica. También ver de primera mano cómo son las características y rasgos del sector de la población con el que trabajas de cara a utilizar una metodología u otra. La importancia de tener evaluaciones claras y sencillas de cara a facilitar el trabajo posterior... y como estos aspectos, muchos más que gracias a la experiencia te permiten poder realizar un trabajo más eficaz.

Aquellas competencias que el grado de adquisición no fue elevado, se intentará seguir aprendiendo para poder llegar a su alcance pleno. Ya sea en la futura realización del Máster en profesorado, o a través de otros másteres o cursos, o estudiando por cuenta propia. Lo que está claro es que nunca hay que dejar de formarse, para ejercer como un buen profesional.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Abarca-Sos, A., Clemente, J., Antonio, J., Murillo, B., y Generelo, E. (2015). *La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?* (No. ART-2015-90952).
- Anijovich, R., Malbergier, M., y Sigal, C. (2004). *Una introducción a la enseñanza para la diversidad*, Buenos Aires, FCE de Argentina.
- Antúnez, S., Del Carmen, L., Imbernón, E., Parcerisa, A. y Zabala, A. (1992): *Del proyecto educativo a la programación de aula*. Barcelona, Grao.
- Argudín, Y. (2005). Educación basada en competencias. *Nociones y antecedentes*. México, trillas.
- Berenguel Aguilera, I. (2011). Las TIC's y las viñetas: una propuesta didáctica sobre los totalitarismos a través del cómic Maus. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 4(8), 42-57.
- Buscà Donet, F., Lleixà Arribas, T., Coral Mateu, J., y Gallardo Ramírez, S. (2016). La Programación por Competencias en Educación Física: Retos y Problemas para su Implantación en la Escuela. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 6(3), 292-317.

- Careaga, M., y Veloso, A. A. (2016). Estándares y competencias TIC para la formación inicial de profesores. *REXE-Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 6(12), 93-106.
- Contreras Jordán, O. R., Gil Madrona, P., Sebastiani Obrador, E., Pascual Baños, C., Huguet Mora, D., Hernández Álvarez, J. L., ... y Capllonch Bujosa, M. (2010). *Didáctica de la educación física* (Vol. 2). Ministerio de Educación.
- Contreras, O. (1998): *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona, Inde.
- Corrales, A. R. (2010). Educación en valores y transversalidad en el área de Educación Física. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 142. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd142/educacion-en-valores-en-educacion-fisica.htm>
- De Miguel, M. (2006). *Modalidades de enseñanza centradas en el desarrollo de competencias: orientaciones para promover el cambio metodológico en el Espacio Europeo de Educación Superior*. Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Delgado, E. (2008). Los Contenidos Programáticos y la Formación Integral en el Diseño Curricular. *Posgrado y sociedad*, 8(1), 89-121.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: UNESCO-Santillana.
- España. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, 10 de diciembre, núm. 295.
- España. Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. Boletín Oficial del Estado, 29 de enero, núm. 25, pp. 6986 a 7003.
- España. Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Boletín Oficial del Estado, 3 de enero, núm. 3, pp. 169 a 546.
- España. Real Decreto-ley 5/2016, de 9 de diciembre, de medidas urgentes para la ampliación del calendario de implantación de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, 10 de diciembre de 2016, núm. 298, pp. 86168 a 86174.
- Galicia. Decreto 229/2011, de 7 de diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación. Diario Oficial de Galicia, 21 de diciembre, núm. 242, pp. 37487 a 37515.
- Galicia. Decreto 86/2015, de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia. Diario Oficial de Galicia, 29 de junio, núm. 120, pp. 25434 a 27073.

- Galicia. Orden del 28 de mayo de 2018 por la que se aprueba el calendario escolar para el curso 2018/19 en los centros docentes sostenidos con fondos públicos en la Comunidad Autónoma de Galicia. Diario Oficial de Galicia, 8 de junio, núm. 109, pp. 28331 a 28347.
- García, D. Z. (2012). Una propuesta para la estructura de la programación didáctica de Educación Física en educación primaria desde el enfoque de las competencias básicas. *Lecturas: Educación física y deportes*, (165), 8-18.
- Gimeno Sacristán, J. y Pérez Gómez, A. (1985): *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Madrid, Akal.
- Gimeno Sacristán, J. y Pérez Gómez, A. (1998). *Comprender y transformar la enseñanza*. Madrid: Morata.
- Hortigüela Alcalá, D., Abella García, V., y Pérez Pueyo, Á. (2014). Percepción de equipos directivos y docentes de Educación Física de Secundaria sobre el proceso de implantación y desarrollo de las competencias básicas en la ciudad de Burgos. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28), 19-30.
- Hortigüela Alcalá, D., Abellá García, V., y Pérez Pueyo, Á. (2015). Perceptions of managers and Physical Education teachers on Key Competencies. *Enseñanza & Teaching*, 33(1), 83-103.
- Hortigüela Alcalá, D., Abella García, V., y Pérez-Pueyo, Á. (2015). ¿Se han implantado las competencias básicas en los centros educativos?: Un estudio mixto sobre su programación como herramienta de aprendizaje. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 8(1), 177-192.
- Lamonedá, J. (2018). Programas de aprendizaje-servicio en estudiantes de Ciclo formativo en animación y actividad física. *Journal of Sport and Health Research*, 10(1), 65-78.
- Lleixà Arribas, T., Capllonch Bujosa, M., y González Arévalo, C. (2015). Competencias básicas y programación de Educación Física. Validación de un cuestionario diagnóstico. *Retos*, (27), 52-57.
- Lleixà, T., González-Arévalo, C., y Braz-Vieira, M. (2016). Integrating key competences in school physical education programmes. *European Physical Education Review*, 22(4), 506-525.
- Martínez, P. y Echeverría, B. A. (2009). Formación basada en competencias. *Revista de Investigación Educativa, RIE*, 27 (1), 125-147.
- Martínez-Abad, F. (2013). *Evaluación y formación en competencias informacionales en Educación Secundaria Obligatoria* [Tesis doctoral]. Universidad de Salamanca, Salamanca.
- Ministerio de Educación y Formación profesional. (s. f.). Competencias clave. [online] Disponible en: <https://www.educacionyfp.gob.es/educacion/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/competencias-clave.html>
- Sáenz-López Buñuel, P., Castillo Viera, E., y Conde García, C. (2010). Didáctica de la Educación Física escolar. *Wanceulen E.F. Digital*. (5), 28-50.

- Valle Díaz, S. y García Fernández, M. (2007). *Cómo programar en educación física paso a paso*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Villa, A. y Poblete, M. (2007). *Aprendizaje basado en competencias: una propuesta para la evaluación de las competencias genéricas*. Bilbao: Editorial Mensajero.
- Vives Peñaranda, E., García Lucas, I. y López Fenoy, V. (2005). *Administración de empresas*. Sevilla, Editorial MAD.
- Zamorano García, D. (2012). Una propuesta para la estructura de la programación didáctica de Educación Física en educación primaria desde el enfoque de las competencias básicas. *Lecturas: Educación Física y Deportes (Revista Digital)*, (165).
- Zapatero-Ayuso, J. A., González-Rivera, M. D., y Campos-Izquierdo, A. (2017). Dificultades y apoyos para enseñar por competencias en Educación Física en secundaria: un estudio cualitativo. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 47(13), 5-25.

5.1 ILUSTRACIONES

Google (2018). Mapa de localización. [Figura]. Recuperado de:
<https://www.google.es/maps/place/IES+Mar%C3%ADA+Casares/@43.3639798,-8.3589617,12.71z/data=!4m5!3m4!1s0xd2e7ad7a7c68f6b:0xa4436104492b7d07!8m2!3d43.3398225!4d-8.3513721>

ANEXO

En este apartado se presentan el resto de Unidades Didácticas recogidas en esta programación.

UD 1: CONTENIDOS COMUNES						
CURSO: 4º ESO		TRIMESTRE: 1		INSTALACIÓN: Todas		Nº DE SESIONES: Anual
DESCRIPCIÓN	Esta UD tendrá carácter transversal, es decir, se desarrollará durante todo el curso académico. Son contenidos que se desarrollan paralelamente en todas las UD, tratan cuestiones, a groso modo, de las fases de la sesión, cívicas y sobre salud. Por eso se engloba la UD dentro del bloque 1 (Contenidos comunes en educación física). El primer trimestre el profesorado realizará la parte de calentamiento y vuelta a la calma, para servir de modelo, para después lo realice el alumnado individualmente cada día.					
JUSTIFICACIÓN	Se trata de contenidos muy importantes, por eso se trabajan transversalmente. La competencia más trabajada será la CSC. Incidiendo durante todo el curso en el respeto por las normas, alumnado, material e instalaciones. Además de comportarse de manera civilizada cuando un alumno/a dirija la clase en la fase de calentamiento y vuelta a la calma. Los contenidos referentes a la salud serán meramente teóricos, durante las sesiones prácticas, para incidir en la importancia de la práctica de AF y deporte para tener un estilo de vida saludable.					
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	C. B.	O. E.	CONT.	C. E.	E. A.	BLOQUE DE CONTENIDOS:
	CSC CMCCT CCL	b m g n a c d l	B1.1 B1.2 B1.3 B1.4 B1.8 B1.9 B1.10 B1.11 B1.12 B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.7	B1.1 B1.2 B1.3 B1.5 B3.1 B3.2	EFB1.1.1	Bloque 1. Contenidos comunes en educación física.
					EFB1.1.2	
					EFB1.1.3	Bloque 3. Actividad física y salud.
					EFB1.2.1	PLANES DEL CENTRO:
					EFB1.2.2	Plan lector. Se desarrollará la comprensión lectora, a través de los artículos facilitados por el profesor y buscados por el alumnado.
					EFB1.2.3	Plan TIC. Se utilizará la tecnología para buscar artículos científicos en relación con los temas a trabajar.
					EFB1.3.1	
					EFB1.3.2	
					EFB1.3.3	
					EFB1.5.1	
					EFB1.5.2	
					EFB3.1.1	TEMAS TRANSVERSALES:
					EFB3.1.2	✓ Comprensión lectora
					EFB3.1.3	✓ Expresión oral y escrita
					EFB3.1.4	✓ Tecnologías de la Información y la Comunicación
					EFB3.2.1	✓ Emprendimiento
					EFB3.2.2	✓ Educación cívica y constitucional
					EFB3.2.3	
					EFB3.2.4	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD						
Se propondrán actividades adaptadas al nivel del alumnado, variando la complejidad de las tareas en función de sus necesidades al igual que se respetar los diferentes niveles de aprendizaje. En cuanto al estudiantado que no pueda desarrollar las sesiones por indisposición, enfermedad o lesión:						

- Colaborar en la organización del material y el espacio
- Realizar un resumen de un tema facilitado por el profesor relacionado con dicha unidad didáctica

También se atenderá a la vergüenza, favoreciendo la desinhibición, ya que dirigir un calentamiento y vuelta a la calma al resto de la clase para algunos/as no es tarea fácil.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 1.1 Conocer y saber diseñar un calentamiento y vuelta a la calma para una determinada sesión. (b, m, g) (EFB1.1.1, EFB1.1.2, EFB1.1.3)
- 1.2 Mantener actitud de respeto (normas, instalaciones, material y alumnado) y compañerismo. (a) (EFB1.5.1, EFB1.5.2)
- 1.3 Respetar la igualdad de derechos y oportunidades y la diferencia entre sexos. (c) (EFB1.5.1, EFB1.5.2)
- 1.4 Participar en la organización y reflexionar sobre las actividades/torneos de nuestro entorno. (b, g, a, n) (EFB1.2.1, EFB1.2.2, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3, EFB1.5.1, EFB1.5.2)
- 1.5 Comprender la importancia de una buena alimentación y el ejercicio físico para la salud. (n, d, l) (EFB3.1.1, EFB3.1.2, EFB3.1.3, EFB3.1.4, EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)

CONTENIDOS DIDÁCTICOS

- 1.1 Fases de activación y recuperación. (B1.1, B1.2)
- 1.2 Organización y reflexión crítica sobre eventos y campeonatos. (B1.3, B1.4)
- 1.3 Juego limpio. (B1.9, B1.12)
- 1.4 Respeto y compañerismo. (B1.8, B1.9, B1.10, B1.11)
- 1.5 Condición física y salud. (B3.1, B3.2)
- 1.6 Higiene postural. (B3.3)
- 1.7 Alimentación. (B3.4)
- 1.8 Relajación y respiración. (B3.7)

RECURSOS MATERIALES		METODOLOGÍA
MATERIAL	CANTIDAD	En las primeras sesiones, en cuanto a los contenidos de las fases de la sesión, se utilizará el mando directo, para que el alumnado se fije en el profesorado y sirva de modelo para ellos/as. Después se utilizarán estilos no directivos donde ellos/as tengan cierta libertad, pero respetando los límites exigidos, y después se les corregirá errores una vez que acaben la sesión. Aprendiendo a través de la práctica. Los contenidos teóricos, se abordarán en los periodos de descanso o tareas que no requieran mucha complicación, para evitar perder tiempo de clase.

TEMPORALIZACIÓN

Todo el curso.

INTERDESCIPLINARIEDA	<p><u>Lengua Castellana y Literatura.</u></p> <p>B2.4. Actitud progresivamente crítica y reflexiva ante la lectura.</p> <p>B2.5. Utilización progresivamente autónoma de las bibliotecas y de las tecnologías de la información y de la comunicación como fuentes de obtención de información.</p> <p><u>Cultura Científica:</u></p> <p>B4.1. Salud y enfermedad. Importancia de la ciencia en la mejora de la salud a lo largo de la historia.</p> <p>B4.4. Sustancias aditivas: tabaco, alcohol y otras drogas. Problemas asociados.</p> <p>B4.5. Hábitos de vida saludables y no saludables. Alimentación saludable.</p> <p><u>Tecnologías de la Información y de la Comunicación:</u></p> <p>B3.1. Procesos de producción de documentos con aplicaciones ofimáticas y de diseño gráfico. Maquetado. Importación de imágenes.</p>
CRITERIOS	<p style="text-align: center;">EVALUACIÓN</p> <p>1.1 Realiza un calentamiento y una vuelta a la calma de una sesión utilizando tareas para cumplir los objetivos de esas fases, introduciendo técnicas de relajación/respiración en la vuelta a la calma. (B1.1)</p> <p>1.2 Organiza un torneo en los recreos activos. (B1.2)</p> <p>1.3 Asiste a algún evento deportivo, y hace una reflexión crítica sobre la misma identificando comportamientos antideportivos en deportistas y/o espectadores. (B1.3)</p> <p>1.4 Identificar la influencia de la alimentación y la actividad física en la salud y calidad de vida de la persona. (B3.1)</p> <p>1.5 Mantener actitudes de fair play y respeto por las normas. (B1.5)</p> <p>1.6 Respetar las instalaciones, material y compañeros/as. (B1.4, B1.5)</p> <p>1.7 Conocer la importancia de la alimentación y el ejercicio físico para la salud. (B3.1)</p> <p>1.8 Aplica correctamente la respiración en relación al ejercicio (B3.2)</p>
ESTÁNDARES	<p>1.1 Utiliza tareas adecuadas a la fase en la que se encuentra. (EFB1.1.1, EFB1.1.2, EFB1.1.3)</p> <p>1.2 Introduce técnicas de relajación/respiración en los ejercicios. (EFB1.1.2, EFB3.2.3)</p> <p>1.3 Organiza un torneo deportivo, en los recreos del instituto. (EFB1.2.1, EFB1.2.2, EFB1.2.3, EFB1.5.1, EFB1.5.2)</p> <p>1.4 Asiste a un evento deportivo y entrega reflexión crítica al profesor con un plazo máximo de 10 días posteriores al evento. (EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3, EFB1.5.1, EFB1.5.2)</p> <p>1.5 Respetar las normas y juega limpio. (EFB1.5.1, EFB1.5.2)</p> <p>1.6 Respetar las instalaciones, material y compañeros. (EFB1.5.1, EFB1.5.2)</p> <p>1.7 Le 3 artículos facilitados por el profesor, sobre alimentación y ejercicio físico y salud, y realiza una reflexión sobre ellos. (EFB3.1.1, EFB3.1.2, EFB3.1.3, EFB3.1.4, EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)</p>
INSTRUMENTOS	<p>Planilla de observación.</p> <p>Lista de control.</p> <p>Examen práctico → EA: 1.1, 1.2</p> <p>Práctica → 1.5 y 1.6.</p> <p>Trabajos → EA: 1.3, 1.4, 1.7.</p>

UD 2: “CORRE POR TU SALUD” (RESISTENCIA IV)						
CURSO: 4º ESO		TRIMESTRE: 1		INSTALACIÓN: Gimnasio		Nº DE SESIONES: 8
DESCRIPCIÓN	Es una capacidad física muy importante y que tiene mucha influencia sobre el resto de las unidades didácticas, por eso es la primera unidad didáctica que se trabaja. También, por esto, se trabaja durante todos los cursos y al principio de cada uno de ellos, profundizando paulatinamente y aumentando la complejidad a medida que el alumno pasa de curso.					
	Al ser al comienzo del curso, se aprovechan los días soleados para trabajar en los patios exteriores, teniendo mayor espacio y confort para desarrollar dicha capacidad. Se utilizará todo el entorno del centro para elaborar circuitos.					
JUSTIFICACIÓN	Se busca con esta UD crear las bases necesarias para que puedan trabajar la resistencia de manera autónoma. Incidiendo en los elevados índices de sedentarismo y obesidad de la población, proporcionarle al alumnado métodos para la mejora de su salud física. La competencia que más se trabaja con esta unidad didáctica es la CAA, donde el alumnado tiene que aprender la forma de organizar su propia actividad física, viendo la importancia de la modificación de los factores de intensidad y volumen, regulando su esfuerzo a la hora de la realización de las tareas.					
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	C. B.	O. E.	CONT.	C. E.	E. A.	BLOQUE DE CONTENIDOS: Bloque 3: actividad física y salud
	CAA CMCCT	b	B3.3		EFB3.2.1	PLANES DEL CENTRO: Plan lector. Utilizando los apuntes facilitados por el profesorado, para desarrollar la comprensión lectora.
		f	B3.5	B3.1	EFB3.2.2	
		g	B3.6	B3.2	EFB3.2.3	
		h	B3.8		EFB3.2.4	
m				TEMAS TRANSVERSALES: ✓ Comprensión lectora ✓ Expresión oral y escrita ✓ Emprendimiento		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD						
Se propondrán actividades adaptadas al nivel del alumnado, respetando los diferentes niveles de aprendizaje. Se adapta la tarea a cada alumno/a, para que cada uno trabaje en función de su condición física.						
En cuanto al estudiantado que no pueda desarrollar las sesiones por indisposición, enfermedad o lesión:						
➤ Colaborar en la organización del material y el espacio						
➤ Realizar un resumen de un tema facilitado por el profesor relacionado con dicha unidad didáctica						
OBJETIVOS DIDÁCTICOS						
2.1 Controlar la intensidad de la actividad, utilizando las pulsaciones y la percepción del esfuerzo para obtener un beneficio cardiovascular. (b, f, m) (EFB3.2.1, EFB3.2.3)						
2.2 Conocer y practicar el método continuo uniforme (carrera continua), variable (entrenamiento total y fartlek) y fraccionado (interval extensivo y circuitos) para el desarrollo de la resistencia. (b, g, h, m) (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)						
2.3 Adquirir la capacidad de mantener un ritmo constante en función de la distancia y/o duración y de las posibilidades individuales, ayudándose para ello de la frecuencia cardíaca y de la frecuencia respiratoria. (g, m) (EFB3.2.3)						

2.4 Saber realizar un entreno para el desarrollo la resistencia en función del modelo seleccionado. (b, h, m) (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)

CONTENIDOS DIDÁCTICOS

2.1 Postura corporal ante la carrera. (B3.3)

2.2 Desarrollo de la resistencia aeróbica. (B3.5)

2.3 Desarrollo de la resistencia anaeróbica. (B3.5)

2.4 Métodos de entrenamiento de la resistencia: continuos y fraccionados. (B3.6, B3.8)

RECURSOS MATERIALES

MATERIAL	CANTIDAD
Cuerdas	30
Conos	20
Altavoz	1

METODOLOGÍA

Se utilizará estilos directivos, predominantemente la asignación de tareas, que son contenidos que tienen que trabajar todos al mismo tiempo, después el alumnado va a un ritmo u otro en función de sus posibilidades, pero el tiempo lo marca el profesorado. Los contenidos conceptuales se tratarán de explicar en los descansos, para evitar perder tiempo de práctica.

TEMPORALIZACIÓN

Sesión 1: Test inicial Cooper
 Sesión 2: Test inicial Course Navette
 Sesión 3: Carrera continua
 Sesión 4: Fartlek
 Sesión 5: Entrenamiento interválico
 Sesión 6: Circuit training
 Sesión 7: Test final Cooper
 Sesión 8: Test final Course Navette

INTERDISCIPLINARIEDAD

Física y Química:

B1.4. Errores en la medida.

B1.6. Análisis de los datos experimentales.

B1.5. Expresión de resultados.

B5.2. Formas de intercambio de energía: trabajo y calor.

EVALUACIÓN

CRITERIOS

2.1 Realizar el Test de Cooper inicial y otro final para evaluar la mejora de la resistencia aeróbica del alumnado, con buena técnica de carrera. (B3.2)
 2.2 Realizar el Test de Course Navette inicial y otro final para evaluar la mejora de la resistencia aeróbica del alumnado, con buena técnica de carrera. (B3.2)
 2.3 Conocer los diferentes métodos del entrenamiento de la resistencia y saber realizar tareas para cada uno de ellos. (B3.1)

ESTÁNDARES

2.1 Mejora un 5% su resultado en el test de Cooper final respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)
 2.2 Mejora un 5% su resultado en el test de Course Navette final respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)
 2.3 Identifica correctamente, al menos el 50%, de los métodos de entrenamiento de la resistencia con los ejercicios trabajados en clase. (EFB3.2.1, EFB3.2.3)

INSTRUMENTOS

Planilla de observación.
 Examen práctico → EA: 2.1 y 2.2.
 Examen teórico → 2.3.

UD 3: “SE JUEGA CON LA MANO” (BALONMANO II)						
CURSO: 4º ESO		TRIMESTRE: 1		INSTALACIÓN: Pabellón		Nº DE SESIONES: 8
DESCRIPCIÓN	Esta UD pertenece al bloque de contenidos 4 (Los juegos y las actividades deportivas), en la que se desarrollará la coordinación óculo-manual. Se va a desarrollar en 4º introduciendo elementos técnico-tácticos más complejos. Los aprendizajes adquiridos tendrán transferencia con otros deportes colectivos, vistos durante toda la etapa educativa. Y con la posibilidad, si el tiempo lo permite, de realizar alguna sesión en la playa, para cambiar de ambiente y que vean la posibilidad de práctica en otro entorno, y con posibilidad de práctica autónoma en verano.					
	Al tratarse de un deporte colectivo se pretende fomentar la CSC, en el que se busca el trabajo en equipo y respeto por el alumnado. Además, la práctica de los deportes colectivos en general y en particular (balonmano) beneficia, el desarrollo de los mecanismos de percepción, de decisión y de ejecución, muy útiles para el entrenamiento de una gran parte de las actividades físico-deportivas. La complejidad táctica que requiere este deporte favorece un alto nivel de cooperación y de esfuerzo "compartido" entre los/las componentes de los equipos para conseguir un nivel de juego que pueda resultar eficaz y gratificante. Debido a su variedad y versatilidad táctica, tanto en el aspecto ofensivo como en el defensivo, son deportes que ofrecen multitud de posibilidades técnico-tácticas, donde la creatividad del alumnado juega un papel fundamental. Además, contribuyen, a través de su aplicación al juego, a la mejora de la condición física, especialmente de la resistencia anaeróbica, velocidad, coordinación y de la fuerza dinámico general.					
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	C. B.	O. E.	CONT.	C. E.	E. A.	BLOQUE DE CONTENIDOS: Bloque 1. Contenidos comunes en educación física. Bloque 4. Los juegos y las actividades deportivas
					EFB1.5.1	PLANES DEL CENTRO: <u>Plan lector.</u> Utilizando los apuntes facilitados por el profesorado, para desarrollar la comprensión lectora. <u>Plan Integral de Convivencia (PIC).</u> Se fomentará el respeto a los demás y a los valores democráticos a través de la aceptación de los diferentes roles y responsabilidades dentro del grupo. TEMAS TRANSVERSALES: ✓ Comprensión lectora ✓ Expresión oral y escrita ✓ Emprendimiento ✓ Educación cívica y constitucional
		a	B1.9		EFB1.5.2	
		b	B1.10		EFB4.1.1	
	CSC	g	B1.11	B1.5	EFB4.1.2	
	CAA	m	B1.12	B4.1	EFB4.1.3	
	CSIEE	c	B4.1	B4.2	EFB4.2.3	
		d	B4.2		EFB4.2.4	
		f			EFB4.2.5	
					EFB4.2.6	

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Se propondrán actividades adaptadas al nivel del alumnado, variando la complejidad de las tareas en función de sus necesidades al igual que se respetarán diferentes niveles de aprendizaje.

En cuanto al estudiantado que no pueda desarrollar las sesiones por indisposición, enfermedad o lesión:

- Participar en el arbitraje de partidos
- Colaborar en la organización del material y el espacio
- Realizar un resumen de un tema facilitado por el profesor relacionado con dicha unidad didáctica

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 3.1 Conocer y adquirir los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos básicos del balonmano. (a, b, g, f) (EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6)
- 3.2 Valorar la cooperación como elemento fundamental en la obtención del éxito en el deporte. (a, d) (EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5)
- 3.3 Mostrar actitudes de respeto y tolerancia hacia el resto del alumnado. (a, c) (EFB1.5.1)
- 3.4 Participar de forma activa, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en las actividades propuestas mostrando actitudes de cooperación y respeto. (g, m) (EFB1.5.1, EFB1.5.2)

CONTENIDOS DIDÁCTICOS

- 3.1 Pase: clásico, picado. (B4.1)
- 3.2 Bote: estático, dinámico. (B4.1)
- 3.3 Lanzamiento: apoyo, suspensión. (B4.1)
- 3.4 Cruces. (B4.1)
- 3.5 Progresiones sucesivas. (B4.1)
- 3.6 Contraataque. (B4.1, B4.2)
- 3.7 Sistemas de juego, ofensivos y defensivos. (B4.2)
- 3.8 Cooperación, respeto y trabajo en equipo. (B4.1, B4.2, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12)

RECURSOS MATERIALES		METODOLOGÍA
<i>MATERIAL</i>	<i>CANTIDAD</i>	Para llevar a cabo este proceso de enseñanza-aprendizaje utilizaremos distintos estilos de enseñanza. En las primeras sesiones se utilizarán estilos de enseñanza más directivos para que el alumno consolide distintas habilidades específicas necesarias para darle fluidez y continuidad al juego, así como algunos aspectos básicos del reglamento del deporte. Se finalizará la unidad didáctica con tareas muy similares al juego real, utilizando estilos como en descubrimiento guiado y la resolución de problemas para que el alumnado pueda aplicar los contenidos desarrollados durante la unidad didáctica.
Porterías	2	
Conos	30	
Petos	20	
Balones	de 24	
balonmano		

TEMPORALIZACIÓN	<p>Sesión 1: Introducción a la UD.</p> <p>Sesión 2: Bote.</p> <p>Sesión 3: Pase y recepción.</p> <p>Sesión 5: Lanzamiento.</p> <p>Sesión 4: Progresiones sucesivas y cruces.</p> <p>Sesión 5: Contraataque.</p> <p>Sesión 6: Sistemas de juego.</p> <p>Sesión 8: Examen colectivo (partido).</p>
EVALUACIÓN	
CRITERIOS	<p>3.1 Conocer y aplicar el reglamento básico al juego. (B4.1)</p> <p>3.2 Jugar un partido real 6 vs 6 de balonmano, aplicando los fundamentos técnicos tácticos del balonmano vistos en clase. (B1.5, B4.1, B4.2)</p>
ESTÁNDARES	<p>3.1 Realiza diferentes tipos de pase. (EFB4.1.1)</p> <p>3.2 Conduce el balón sin mirar todo el tiempo para el suelo. (EFB4.1.1)</p> <p>3.3 Realiza el lanzamiento en los momentos precisos, y si no tiene posibilidad transfiere el balón a sus compañeros. (EFB4.1.2)</p> <p>3.4 Mantiene una buena posición defensiva y se mantiene sólido en defensa (EFB4.1.1)</p> <p>3.5 Aplica el principio de las progresiones sucesivas para crear huecos en la defensa. (EFB4.1.3)</p> <p>3.6 Realiza basculaciones y ayudas a sus compañeros en defensa. (EFB4.1.1, EFB4.1.2)</p> <p>3.7 Utiliza el cruce para romper la estructura defensiva del equipo contrario (EFB4.2.3)</p> <p>3.8 Aplica los elementos técnico-tácticos de manera coherente durante el partido y arbitra de manera conjunta por parte de todos los jugadores (auto arbitraje), identificando las faltas cometidas. (EFB1.5.1, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6)</p> <p>3.9 Conoce y respeta durante el juego el reglamento. (EFB4.1.1)</p> <p>3.10 Mantiene actitudes de respeto y compañerismo durante el juego, trabajando de manera colectiva para la consecución de los objetivos (EFB1.5.1, EFB1.5.2)</p>
INSTRUMENTOS	<p>Planilla de observación.</p> <p>Examen teórico: EA → 3.9.</p> <p>Examen práctico: EA → 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9 y 3.10.</p>

UD 4: “MI CUERPO TRANSMITE” (EXPRESIÓN CORPORAL)						
CURSO: 4º ESO		TRIMESTRE: 1		INSTALACIÓN: Gimnasio/pabellón		Nº DE SESIONES: 6
DESCRIPCIÓN	Esta UD pertenece al bloque de contenidos 2 (actividades físicas artístico-expresivas). El alumnado de esta UD, se encuentra en la adolescencia, edad crítica en la personalidad de los sujetos y muy sensible a cualquier influencia externa. Los sujetos comienzan a crear una identidad y eso se ve reflejado tanto en la actitud corporal como en sus cambios extremistas en las modas. Por lo que utilizamos la EC, como medio para exteriorizar los sentimientos.					
JUSTIFICACIÓN	La competencia más trabajada en esta unidad didáctica es claramente la Conciencia y expresión corporal (CCEC), ya que se busca que el alumnado tenga conciencia de su propio cuerpo y conocer las diferentes posibilidades para expresarse a través de su cuerpo, utilizando únicamente los movimientos con el cuerpo para expresar.					
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	C. B.	O. E.	CONT.	C. E.	E. A.	BLOQUE DE CONTENIDOS: Bloque 2: actividades físicas artístico-expresivas.
		b				PLANES DEL CENTRO: Plan Integral de Convivencia (PIC). Se fomentará el respeto a los demás y a los valores democráticos a través del trabajo en grupo.
		d				
	CCEC	g	B2.1	B2.1	EFB2.1.1	
CSIEE	l			EFB2.1.2		
	CSC	m			EFB2.1.3	TEMAS TRANSVERSALES: ✓ Comunicación audiovisual ✓ Educación cívica y constitucional ✓ Emprendimiento
		n				
		ñ				
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD						
Se propondrán actividades adaptadas al nivel del alumnado, respetando los diferentes niveles de aprendizaje. En cuanto al estudiantado que no pueda desarrollar las sesiones por indisposición, enfermedad o lesión: ➤ Colaborar en la organización del material y el espacio ➤ Realizar un resumen de un tema facilitado por el profesor relacionado con dicha unidad didáctica También hay que tener en cuenta la posible vergüenza del alumnado, por lo que se llevarán las estrategias adecuadas para favorecer la desinhibición frente al resto del grupo.						
OBJETIVOS DIDÁCTICOS						
4.1 Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de expresión y comunicación, apoyándonos o no, en recursos musicales. (g, l, m, ñ) (EFB2.1.1)						
4.2 Asumir distintos roles dentro de un grupo para la elaboración de la coreografía. (b) (EFB2.1.2)						
4.3 Fomentar la creatividad y originalidad en el alumnado. (n) (EFB2.1.1)						
4.4 Participar de forma desinhibida en las sesiones realizadas. (d, g) (EFB2.1.3)						
CONTENIDOS DIDÁCTICOS						
4.1 Expresión de sentimientos. (B2.1)						
4.2 Mímica. (B2.1)						
4.3 Contracción y relajación del cuerpo. (B2.1)						

4.4 Originalidad y creatividad. (B2.1)

4.5 Desarrollo del trabajo y aprendizaje cooperativo. (B2.1)

RECURSOS MATERIALES		METODOLOGÍA	
MATERIAL	CANTIDAD	La metodología que se va a llevar a cabo de forma general va a ser aquella en la que el profesor está continuamente interactuando con el alumnado, enseñando nuevas técnicas o participando como un alumno más en las diferentes actividades. Los alumnos formarán parte de su propio aprendizaje, siendo ellos mismos en muchas ocasiones los que deberán decidir cómo actuar en cada momento. Se utilizará la asignación de tareas mayoritariamente, para la explicación de las tareas y luego el alumnado las hace a su ritmo. Las últimas tareas estarán destinadas a trabajo autónomo por grupos para la elaboración de las representaciones.	
Altavoz	1		
TEMPORALIZACIÓN	Sesión 1: Juegos de imitación y expresivos.		
	Sesión 2: Tensión/distensión.		
	Sesión 3: Representar sentimientos.		
	Sesión 4: Elaboración de la coreografía.		
	Sesión 5: Elaboración de la coreografía.		
Sesión 6: Examen coreografía.			
INTERDISCIPLINARIEDAD			
<u>Música:</u>			
B2.6. La música en los medios de comunicación. Factores que influyen en las preferencias y en las modas musicales.			
B3.4. La música al servicio de otros lenguajes: corporal, teatral, cinematográfico, radiofónico o publicitario.			
B3.5. Análisis de la música empleada en diferentes tipos de espectáculos y audiovisuales.			
EVALUACIÓN			
CRITERIOS	4.1 Ejecutar una representación, sobre un tema elegido por el alumnado, de 2-3 minutos aproximadamente, en grupos de 6 personas aplicando los contenidos vistos en clases, utilizando el cuerpo como principal elemento de expresión, pudiendo utilizar soporte musical y vestimenta adecuados a la representación. (B2.1)		
ESTÁNDARES	4.1 Aporta elementos creativos en la representación. (EFB2.1.1) 4.2 Utiliza adecuadamente el cuerpo y las expresiones faciales para representar sentimientos. (EFB2.1.1) 4.3 Representa una historia con coherencia lógica. (EFB2.1.1, EFB2.1.2) 4.4 Participa de forma activa en la realización de las actividades y representación. (EFB2.1.3)		
INSTRUMENTOS	Planilla de observación.		
	Examen práctico: EA → 4.1, 4.2, 4.3 y 4.4		

UD 5: “JUGUEMOS COMO NUESTROS ANTEPASADOS” (JUEGOS POPULARES)						
CURSO: 4º ESO		TRIMESTRE: 1		INSTALACIÓN: Gimnasio y patios		Nº DE SESIONES: 3
DESCRIPCIÓN	Se desarrolla en 4º de ESO para continuar con la adquisición de la cultura autóctona de la comunidad autonómica de Galicia. En 4º de ESO, se introducen aquellos juegos que precisen de un nivel motriz más elevado, debido al mayor desenvolviendo de las capacidades físicas respecto a cursos anteriores.					
JUSTIFICACIÓN	La competencia especialmente trabajada será la CCEC, ya que estos juegos nos van a permitir conocer mejor la cultura local, los hábitos y las costumbres del pueblo gallego. De esta forma ayudaremos a la conservación y mantenimiento de la cultura gallega.					
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	C. B.	O. E.	CONT.	C. E.	E. A.	BLOQUE DE CONTENIDOS:
						Bloque 4: juegos y actividades deportivas.
						PLANES DEL CENTRO:
					EFB1.5.2	<u>Plan lector</u> . Se desarrollará la comprensión lectora, para buscar información para elaborar el trabajo.
					EFB1.6.1	<u>Plan Integral de Convivencia (PIC)</u> . Se fomentará el respeto a los demás y a los valores democráticos a través de la realización de los diferentes juegos colectivos. Y también el respeto por el material.
					EFB1.6.2	<u>Plan TIC</u> . El alumnado tendrá que utilizar los recursos tecnológicos para la elaboración de un trabajo, y buscar la información anteriormente.
	CCEC	a	B1.9		EFB1.6.3	TEMAS TRANSVERSALES:
	CAA	b	B1.10		EFB4.1.1	✓ Comprensión lectora
	CSIEE	g	B1.11	B1.5	EFB4.1.2	✓ Expresión oral y escrita
	CD	m	B1.13	B1.6	EFB4.1.3	✓ Tecnologías de la Información y la Comunicación
	CCL	c	B4.1	B4.1	EFB4.2.1	✓ Emprendimiento
	CSC	d	B4.2	B4.2	EFB4.2.2	
		ñ	B4.3		EFB4.2.3	
		o			EFB4.2.4	
					EFB4.2.5	
				EFB4.2.6		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD						
Se propondrán actividades adaptadas al nivel del alumnado, respetando los diferentes niveles de aprendizaje.						
En cuanto al estudiantado que no pueda desarrollar las sesiones por indisposición, enfermedad o lesión:						
➤ Colaborar en la organización del material y el espacio						
➤ Realizar un resumen de un tema facilitado por el profesor relacionado con dicha unidad didáctica						
Habrá la posibilidad, en caso de que hubiera alumnado extranjero, de la realización de juegos interculturales, fomentando la integración del alumnado inmigrante. Mediante estos						

juegos convertiremos las sesiones en un contexto dinámico en el cual se ofrecen oportunidades para el conocimiento de distintos sistemas culturales.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

5.1 Conocer y poner en práctica los Juegos populares (fuerza, saltos, carreras, resistencia, pelota y lanzamientos de precisión) más típicos de la región gallega, valorando su importancia como transmisor de la cultura. (b, c, d, g, m, ñ, o) (EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6)

5.2 Conocer el reglamento y emplear el vocabulario específico que designa las principales acciones de los Juegos populares practicados. (a) (EFB4.1.1)

CONTENIDOS DIDÁCTICOS

5.1 Juegos populares de la Comunidad Autónoma de Galicia. (B1.9, B1.10, B1.11, B1.13, B4.1, B4.2, B4.3)

5.2 Instalaciones deportivas. (B1.9, B1.10, B1.11, B1.13, B4.1)

RECURSOS MATERIALES		METODOLOGÍA
<i>MATERIAL</i>	<i>CANTIDAD</i>	Para dicha unidad didáctica se le explicará cada juego a realizar, y mediante la asignación de tareas, el alumnado realizará cada tarea propuesta.
Billarda	1	
A rá	1	
A petanca	1	
A chave	1	
Bolos celtas	1	
Corda grande	1	
Sacos	30	
El herrón	1	
Pañuelo	1	
Pelota	2	
alternativa		

TEMPORALIZACIÓN

Sesión 1: Juegos de velocidad.
Sesión 2: Juegos de precisión/puntería.
Sesión 3: Juegos en equipo.

INTERDISCIPLINARIEDAD

Tecnologías de la Información y de la Comunicación:
B3.1. Procesos de producción de documentos con aplicaciones ofimáticas y de diseño gráfico. Maquetado. Importación de imágenes.

EVALUACIÓN	
CRITERIOS	<p>5.1 Participar de manera activa en cada uno de los juegos populares realizados en clase. (B4.1, B4.2)</p> <p>5.2 Realizar un fichero de juegos con los juegos vistos en clase, en grupos de hasta 3 personas. (B1.5, B1.6)</p> <p>5.3 Realiza un trabajo teórico (dossier), individualmente o por parejas, sobre las instalaciones cercanas al centro para jugar a estos juegos. (B1.5, B1.6).</p>
ESTÁNDARES	<p>5.1 Participa de manera activa en cada uno de los juegos populares realizados en clase. (EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3, EFB4.2.4, EFB4.2.5, EFB4.2.6)</p> <p>5.2 Realiza un fichero con los juegos que trabaja en la clase de EF. (EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3)</p> <p>5.3 Sube el trabajo al aula virtual dentro del plazo indicado por el profesor. (EFB1.6.2)</p>
INSTRUMENTOS	<p>Planilla de observación.</p> <p>Práctica → EA: 5.1.</p> <p>Trabajos → EA: 5.2 y 5.3.</p>

UD 6: “MÁS FUERTES, MÁS VELOCES” (FUERZA Y VELOCIDAD)						
CURSO: 4º ESO		TRIMESTRE: 2		INSTALACIONES: Gimnasio y Pabellón		Nº DE SESIONES: 7
DESCRIPCIÓN	Son unas capacidades físicas muy importantes y que tienen mucha influencia sobre el resto de las unidades didácticas. También, por esto, se trabaja durante todos los cursos, profundizando paulatinamente y aumentando la complejidad a medida que el alumno pasa de curso.					
	Al ser a principios de enero, los días que toque pabellón, se impartirán los contenidos de velocidad y los días de gimnasio los de fuerza, para garantizar la práctica en unas condiciones óptimas y seguras.					
JUSTIFICACIÓN	Se busca con esta UD crear las bases necesarias para que puedan trabajar la fuerza y velocidad de manera autónoma.					
	La competencia que más se trabaja con esta unidad didáctica es la CAA, donde el alumnado tiene que aprender la forma de organizar su propia actividad física, viendo la importancia de la modificación de los factores de intensidad y volumen, regulando su esfuerzo a la hora de la realización de las tareas.					
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	C. B.	O. E.	CONT.	C. E.	E. A.	BLOQUE DE CONTENIDOS: Bloque 3: actividad física y salud
	CAA CMCCT	b	B3.1		EFB3.1.2	PLANES DEL CENTRO: Plan lector. Utilizando los apuntes facilitados por el profesorado, para desarrollar la comprensión lectora.
		f	B3.3	B3.1	EFB3.2.1	
		g	B3.5	B3.2	EFB3.2.2	
		h	B3.6		EFB3.2.3	
		m	B3.8		EFB3.2.4	
TEMAS TRANSVERSALES: ✓ Comprensión lectora ✓ Expresión oral y escrita ✓ Emprendimiento						
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD						
Se propondrán actividades adaptadas al nivel del alumnado, respetando los diferentes niveles de aprendizaje. Se adapta la tarea a cada alumno/a, para que cada uno trabaje en función de sus capacidades.						
En cuanto al estudiantado que no pueda desarrollar las sesiones por indisposición, enfermedad o lesión:						
➤ Colaborar en la organización del material y el espacio						
➤ Realizar un resumen de un tema facilitado por el profesor relacionado con dicha unidad didáctica						
OBJETIVOS DIDÁCTICOS						
6.1 Conocer y aplicar a la práctica los diferentes tipos de fuerza que existen. (g, m, h) (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)						
6.2 Saber aplicar ejercicios para entrenar cada tipo de fuerza. (b, f, h) (EFB3.1.2, EFB3.2.1, EFB3.2.3, EFB3.2.4)						
6.3 Conocer y aplicar a la práctica los diferentes tipos de velocidad que existen. (g, m, h) (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)						
6.4 Saber aplicar ejercicios para entrenar cada tipo de velocidad. (b, f, h) (EFB3.2.1, EFB3.2.3, EFB3.2.4)						

6.5 Mejorar los valores iniciales de cada capacidad física. (g, m) (EFB3.2.2)

6.6 Saber realizar un entreno para el desarrollo la fuerza o velocidad, en función del tipo seleccionado. (b, f, h) (EFB3.1.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)

CONTENIDOS DIDÁCTICOS

6.1 Velocidad: de desplazamiento, de reacción y gestual. (B3.1, B3.3, B3.5, B3.6, B3.8)

6.2 Fuerza: tren superior, tren inferior y core. (B3.1, B3.3, B3.5, B3.6, B3.8)

6.3 Ejercicios para tonificar un determinado grupo muscular. (B3.3, B3.6)

RECURSOS MATERIALES		METODOLOGÍA
MATERIAL	CANTIDAD	Se utilizará estilos directivos, predominantemente la asignación de tareas, que son contenidos que tienen que trabajar todos al mismo tiempo, después el alumnado va a un ritmo u otro en función de sus posibilidades, pero el tiempo lo marca el profesorado. Los contenidos conceptuales se tratarán de explicar en los periodos de descanso, para evitar perder tiempo de práctica. Se utilizará en estilo de enseñanza recíproca para la evaluación final, dónde se evaluarán por parejas. El profesor les informa de que va a vigilar a alguien para después contrastar resultados y verificar que lo hicieron bien.
Colchonetas	30	
Conos	30	
Altavoz	1	
Esterillas	15	
Balones medicinales	14	
Espalderas	20	
TEMPORALIZACIÓN	Sesión 1: Evaluación inicial.	
	Sesión 2: Velocidad de desplazamiento.	
	Sesión 3: Velocidad gestual.	
	Sesión 4: Fuerza Con autocarga, por parejas.	
	Sesión 5: Velocidad de reacción.	
	Sesión 6: Fuerza multisaltos y multilanzamientos.	
	Sesión 7: Evaluación final.	
INTERDESCIPLINARIEDAD	<u>Física y Química:</u>	
	B1.4. Errores en la medida.	
	B1.5. Expresión de resultados.	
	B1.6. Análisis de los datos experimentales.	
	B5.1. Energías cinética y potencial. Energía mecánica. Principio de conservación.	
	B5.2. Formas de intercambio de energía: trabajo y calor.	
	B4.1. Movimiento. Movimientos recto uniforme, recto uniformemente acelerado y circular uniforme.	
	B4.2. Naturaleza vectorial de las fuerzas.	
	B4.3. Leyes de Newton.	
	B4.4. Fuerzas de especial interés: peso, normal, roce y centrípeta.	

EVALUACIÓN	
CRITERIOS	<p>6.1 Realizar un test inicial y otro final de 10m x 5 de la batería EuroFit. (B3.2)</p> <p>6.2 Realizar un test inicial y otro final de golpeo de placas de la batería EuroFit. (B3.2)</p> <p>6.3 Responder, en menos de 5 segundos, y durante 30 segundos, a los siguientes estímulos ejecutados por el profesor, que se sitúa a 5 metros del alumno: levantar mano derecha (salir a sprint), mano izquierda (agacharse), pierna derecha (salida hacia atrás), pierna izquierda (salto vertical) al inicio y al finalizar la unidad didáctica. (B3.2)</p> <p>6.4 Realiza test inicial y test final de plancha frontal para evaluar la mejora de la fuerza de core. (B3.2)</p> <p>6.5 Realizar test inicial y final de salto vertical. (B3.2)</p> <p>6.6 Realizar test inicial y final de nº de flexiones de brazo en 30 segundos. (B3.2)</p> <p>6.7 Identificar un determinado ejercicio con el músculo que trabaja predominantemente: flexiones de brazos, tríceps, abducciones de brazos, sentadilla. (B3.1)</p> <p>6.8 Conocer los diferentes tipos de velocidad y fuerza y saber cómo trabajarlos. (B3.1, B3.2)</p>
ESTÁNDARES	<p>6.1 Mejora un 5% el resultado del test final de 10mx5 respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)</p> <p>6.2 Mejora un 5% el resultado del test final de golpeo de placas respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)</p> <p>6.3 Mejora un 5% el resultado del test final de velocidad de reacción respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)</p> <p>6.4 Mejora un 5% el resultado del test final de plancha frontal respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)</p> <p>6.5 Mejora un 5% el resultado del test final de salto vertical respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)</p> <p>6.6 Mejora un 5% el resultado del test final de flexiones de brazos respecto al test inicial. (EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB3.2.4)</p> <p>6.7 Identifica correctamente, al menos, el 50% de los ejercicios presentados, con el grupo muscular predominante en el mismo. (EFB3.1.2)</p> <p>6.8 Aplica un supuesto entrenamiento para un determinado tipo de velocidad o fuerza (EFB3.1.2, EFB3.2.3)</p>
INSTRUMENTOS	<p>Planilla de observación.</p> <p>Examen práctico → EA: 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5 y 6.6.</p> <p>Examen teórico → 6.7 y 6.8.</p>

UD 7: “NO SOLO ES CORRER” (ATLETISMO)						
CURSO: 4ºESO		TRIMESTRE: 2		INSTALACIONES: Gimnasio, Pabellón y INEF		Nº SESIONES: 8
DESCRIPCIÓN	Se desarrolla esta unidad ya que existe la posibilidad de acudir a las instalaciones de la facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, donde existen instalaciones y materiales óptimos para el desarrollo de esta. En 4º de ESO se presentan algunas de las modalidades específicas más complejas y se aplican los conocimientos vistos en las unidades de resistencia, fuerza y velocidad.					
JUSTIFICACIÓN	El atletismo, con sus modalidades atléticas, es un contenido muy enriquecedor para el alumno porque se trabaja la motricidad de todo el cuerpo. La competencia que más trabajaremos será la CAA, en base a dos dimensiones. Por un lado, la adquisición de la conciencia de las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas), del proceso y las estrategias necesarias para desarrollarlas, y, por otro lado, disponer de un sentimiento de competencia personal, que redundará en la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender.					
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	C. B.	O. E.	CONT.	C. E.	E. A.	BLOQUE DE CONTENIDOS: Bloque 4: juegos y actividades deportivas.
		m			EFB4.1.1	PLANES DEL CENTRO: Plan lector. Utilizando los apuntes facilitados por el profesorado, para desarrollar la comprensión lectora. TEMAS TRANSVERSALES: ✓ Comprensión lectora ✓ Expresión oral y escrita ✓ Emprendimiento
		b			EFB4.1.2	
	CAA	g	B4.1	B4.1	EFB4.1.3	
	CSIEE	a	B4.2	B4.2	EFB4.2.2	
		d			EFB4.2.6	
	c					
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD						
Se propondrán actividades adaptadas al alumnado, respetando los diferentes niveles de aprendizaje. Adaptando la tarea para que cada uno/a trabaje en función de sus capacidades. El/la que no pueda desarrollar las sesiones por indisposición, enfermedad o lesión, deberá: ➤ Colaborar en la organización del material y el espacio ➤ Realizar un resumen de un tema facilitado por el profesor relacionado con dicha UD						
OBJETIVOS DIDÁCTICOS						
7.1 Conocer el reglamento y normas de las especialidades atléticas trabajadas. (a) (EFB4.1.1)						
7.2 Adquirir las habilidades técnicas de cada modalidad deportiva realizada en clase. (g, m) (EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.2, EFB4.2.6)						
7.3 Conocer y valorar los factores de riesgo de cada especialidad deportiva. (b) (EFB4.1.1)						
CONTENIDOS DIDÁCTICOS						
7.1 Relevos. (B4.2)			7.5 Lanzamiento de peso. (B4.1)			
7.2 Vallas. (B4.1)			7.6 Lanzamiento de jabalina. (B4.1)			
7.3 Salto de altura. (B4.1)			7.7Reglamento de cada modalidad deportiva. (B4.1, B4.2)			
7.4 Lanzamiento de martillo. (B4.1)						
RECURSOS MATERIALES			METODOLOGÍA			
MATERIAL	CANTIDAD	Se utilizará estilos directivos, predominantemente la asignación de tareas, ya que son contenidos y el profesorado tiene que dar explicaciones de forma muy detallada y				
Testigos	15					
Vallas	30					
Martillos	15					

Pesos	15	haciendo mención del riesgo de los lanzamientos. Asegurarse
Jabalinas	15	de que el alumnado comprenda dichas menciones.
TEMPORALIZACIÓN	Sesión 1: Relevos.	
	Sesión 2: Vallas.	
	Sesión 3: Salto de altura.	
	Sesión 4: Lanzamiento de martillo.	
	Sesión 5: Lanzamiento de peso.	
	Sesión 6: Lanzamiento de jabalina.	
	Sesión 7: Evaluación.	
	Sesión 8: Evaluación.	
INTERDISCIPLINARIEDAD		
Física y Química:		
B1.4. Errores en la medida.		
B1.5. Expresión de resultados.		
B5.1. Energías cinética y potencial. Energía mecánica. Principio de conservación.		
B4.1. Movimientos recto uniforme, recto uniformemente acelerado y circular uniforme.		
B4.4. Fuerzas de especial interés: peso, normal, roce y centrípeta.		
EVALUACIÓN		
CRITERIOS	7.1 Realizar el pase de testigo de manera correcta con la ayuda de un compañero situado a 20 metros para recibir el mismo. (B4.2)	
	7.2 Saltar una valla de 0.838m (chicos) y 0.762m (chicas) con la técnica correcta y sin tocarla, tras una carrera de 20 metros. (B4.1)	
	7.3 Realizar un salto de altura con una pequeña carrera de aproximación de 10 metros al inicio y al final de la unidad didáctica. (B4.1)	
	7.4 Realizar un lanzamiento de martillo (bola de plástico) respetando las reglas. (B4.1)	
	7.5 Realizar un lanzamiento de jabalina (pica de plástico) respetando las reglas. (B4.1)	
	7.6 Realizar el lanzamiento de peso (balón de 2 kg) respetando el reglamento. (B4.1)	
	7.7 Conocer y aplicar el reglamento de cada especialidad atlética. (B4.1, B4.2)	
ESTÁNDARES	7.1 Realiza un pase de testigo, con ayuda de un compañero, sin que se caiga al suelo y sin detenerse. (EFB4.1.2, EFB4.1.3, EFB4.2.2, EFB4.2.6)	
	7.2 Ataca correctamente la valla con la pierna hábil y no hábil. (EFB4.1.1, EFB4.1.3)	
	7.3 Supera la altura de la prueba inicial (salto de altura) al aplicar alguna técnica vista en clase. (EFB4.1.1, EFB4.1.3)	
	7.4 Lanza una bola de martillo de plástico en dirección de la zona de salida de la jaula. (EFB4.1.1, EFB4.1.3)	
	7.5 Realiza un agarre adecuado en función de la mano hábil. (EFB4.1.1)	
	7.6 Realiza una buena ejecución de la técnica de lanzamiento de jabalina. (EFB4.1.1)	
	7.7 Parte de una posición inicial correcta y aplica la técnica correcta al lanzamiento sin infringir el reglamento. (EFB4.1.1)	
	7.8 Conoce y aplica el reglamento de cada especialidad atlética. (EFB4.1.1, EFB4.2.2)	
INSTRUMENTOS	Rúbrica.	
	Examen práctico → EA: 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.5, 7.6 y 7.7.	
	Examen teórico → EA: 7.8.	

UD 9: “SEGURIDAD ANTE TODO” (PRIMEROS AUXILIOS III)						
CURSO: 4º ESO		TRIMESTRE: 3		INSTALACIÓN: Gimnasio		Nº DE SESIONES: 4
DESCRIPCIÓN	Esta Unidad Didáctica está dentro del bloque 1 de contenidos (contenidos comunes en educación física). Es un contenido de vital importancia para el alumnado, para la vida cotidiana de cada uno/a. Poseyendo unos conocimientos que nos puedes servir para salvar la vida de alguien.					
	En 4º de ESO, se le da un enfoque más deportivo y se tratan el tema de lesiones deportivas y como tratarlas.					
JUSTIFICACIÓN	Se busca que el alumnado sea consciente de los múltiples riesgos a los que se enfrenta en su vida cotidiana y posea la capacidad de responder autónomamente utilizando medios seguros y saludables.					
	Debido a los contenidos, la competencia que más se trabaja en esta UD es la CSIEE, ya que lo que se busca es que los contenidos que se aprenden, o sea las ideas, los puedas convertir en actos, en la vida real. Se potencia la capacidad para asumir riesgos, derivados de las lesiones deportivas.					
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	C. B.	O. E.	CONT.	C. E.	E. A.	BLOQUE DE CONTENIDOS:
	CSIEE CAA	a b g m	B1.5	B1.4	EFB1.4.1	Bloque 1: contenidos comunes en educación física.
			B1.6		EFB1.4.2	PLANES DEL CENTRO:
			B1.7		EFB1.4.3	Plan lector. Para el apoyo de los contenidos conceptuales se utilizarán apuntes proporcionados por el profesorado, ejercitando así la comprensión lectora.
			B1.8			TEMAS TRANSVERSALES:
					✓ Comprensión lectora ✓ Expresión oral y escrita ✓ Emprendimiento ✓ Educación cívica y constitucional ✓ Tecnologías de la información y comunicación	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD						
Se propondrán actividades adaptadas al nivel del alumnado, respetando los diferentes niveles de aprendizaje.						
En cuanto al estudiantado que no pueda desarrollar las sesiones por indisposición, enfermedad o lesión:						
➤ Colaborar en la organización del material y el espacio						
➤ Realizar un resumen de un tema facilitado por el profesor relacionado con dicha unidad didáctica						
OBJETIVOS DIDÁCTICOS						
9.1 Conocer y practicar las principales normas de prevención, pautas de actuación y primeros auxilios. (a, m) (EFB1.4.1)						
9.2 Conocer y practicar los primeros auxilios ante las lesiones más frecuentes en la práctica físico-deportiva. (b, g, m) (EFB1.4.1, EFB1.4.2, EFB1.4.3)						
9.3 Conocer medidas de prevención de riesgos, tanto a nivel de factores externos como internos. (a) (EFB1.4.1)						

CONTENIDOS DIDÁCTICOS		
9.1 Primeros auxilios. (B1.6)		
9.2 Lesiones deportivas: herida, contusión, distensión muscular, esguince, fractura y contractura. (B1.5)		
9.3 Protocolos de actuación en cada emergencia. (B1.5)		
9.4 Prevención de lesiones. (B1.7, B1.8)		
RECURSOS MATERIALES		METODOLOGÍA
MATERIAL	CANTIDAD	Las clases se desarrollan de forma teórico-práctica, los primeros minutos de cada sesión se utilizarán para teoría, para después aplicar esos conocimientos a la práctica. Utilizando el mando directo para tener un buen control y asegurarse que trabajan de manera adecuada. Y en ocasiones la resolución de problemas y el descubrimiento guiado.
Altavoz	1	
Portátil	1	
Proyector	1	
Muñeco RCP	1	
Balones	1	
Desfibrilador	1	
Vendas	30	
TEMPORALIZACIÓN	Sesión 1: PAS repaso cursos anteriores.	
	Sesión 2: Herida, contusión y distensión muscular. Prevención de lesiones.	
	Sesión 3: Esguince, fractura y contractura.	
	Sesión 4: Examen teórico.	
EVALUACIÓN		
CRITERIOS	9.1 Conocer y aplicar en la práctica el protocolo del PAS. (repaso cursos anteriores)	
	9.2 Conocer e identificar correctamente las lesiones en función de los síntomas que presenta. (B1.4)	
	9.3 Conocer y realizar los diferentes protocolos de actuación en caso de emergencia. (B1.4)	
ESTÁNDARES	9.1 Conoce el PAS. (EFB1.4.3)	
	9.2 Identifica correctamente más del 60% de las lesiones que se le presentan. (EFB1.4.2)	
	9.3 Aplica los protocolos de actuación correctamente en el caso de cualquier lesión. (EFB1.4.3)	
	9.4 Conoce las medidas para realizar la práctica deportiva con seguridad (prevención de riesgos). (EFB1.4.1)	
INSTRUMENTOS		
	Examen teórico: EA → 9.1, 9.2, 9.3 y 9.4.	

UD 10: “UN CIRCO A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN” (ACROSPORT)						
CURSO: 4º ESO		TRIMESTRE: 3		INSTALACIÓN: Gimnasio		Nº DE SESIONES: 8
DESCRIPCIÓN	Esta UD pertenece al bloque de contenidos 2 (actividades físicas artístico-expresivas). Se pretende acercar a los alumnos un deporte que permita desarrollar y potenciar diferentes capacidades físicas y habilidades, además de llevar a cabo actividades rítmicas ya que la base musical será apoyo fundamental en nuestras sesiones. Se llevarán a cabo diferentes tareas: ➤ Formación de figuras o pirámides corporales. ➤ Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de unas figuras a otras. ➤ Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico, que le otorga a este deporte el grado de artístico. El desarrollo de las diferentes actividades propuestas nos va a posibilitar una mejora en el dominio del esquema y tono corporal, ya que será fundamental un adecuado control e higiene postural en el montaje y desmontaje de las distintas figuras y pirámides.					
	Al ser una unidad didáctica que favorece el trabajo en equipo, estaremos fomentando actitudes de respeto, solidaridad; en definitiva, el desarrollo de actitudes y valores sociales positivos. Pero la competencia que más influencia en esta UD será la CSIEE, ya que las sesiones serán diseñadas para que trabajen de manera autónoma y además, la realización de la coreografía final, contribuye a la adquisición de dicha competencia.					
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	C. B.	O. E.	CONT.	C. E.	E. A.	BLOQUE DE CONTENIDOS: Bloque 2: actividades físicas artístico-expresivas.
	CCEC CCL CSIEE CSC	b d g l m n ñ	B2.1	B2.1	EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3	PLANES DEL CENTRO: <u>Plan Integral de Convivencia (PIC).</u> Se fomentará el respeto a los demás y a los valores democráticos a través de agrupaciones para la elaboración de una coreografía. El alumnado pasará por diferentes roles, educando en la asimilación de responsabilidades y respeto al compañero.
						TEMAS TRANSVERSALES: ✓ Comunicación audiovisual ✓ Tecnologías de la información y de la comunicación ✓ Emprendimiento ✓ Educación cívica y constitucional
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD						
Se propondrán actividades adaptadas al nivel del alumnado, respetando los diferentes niveles de aprendizaje. En cuanto al estudiantado no pueda desarrollar las sesiones por indisposición, enfermedad o lesión: ➤ Colaborar en la organización del material y el espacio						

- Realizar un resumen de un tema facilitado por el profesor relacionado con dicha unidad didáctica

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 10.1 Conocer los roles de cada alumnado dentro del de acroport. (b) (EFB2.1.1)
10.2 Adaptar cualquier movimiento al compás marcado por un determinado ritmo. (b, n, ñ) (EFB2.1.2)
10.3 Fomentar la creatividad en la creación de una coreografía final. (n) (EFB2.1.1)
10.4 Conocer la historia del acroport y su cultura. (l) (EFB2.1.1)
10.5 Adquirir las habilidades específicas para la práctica del acroport. (g, m) (EFB2.1.1)

CONTENIDOS DIDÁCTICOS

- 10.1 Desarrollo del trabajo y aprendizaje cooperativo. (B2.1)
10.2 Desarrollo de las capacidades rítmicas y artístico-expresivas teniendo en cuenta las reglas básicas de seguridad, haciendo incidencia en la cultura gallega. (B2.1)
10.3 Figuras en parejas y en grupo. (B2.1)
10.4 Habilidades gimnásticas básicas. (B2.1)

RECURSOS MATERIALES

MATERIAL	CANTIDAD
Colchonetas	17
Altavoz	1
Portátil	1
Cámara de vídeo	1
Trípode	1

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo este proceso de enseñanza-aprendizaje utilizaremos básicamente estilos de enseñanza no directivos: descubrimiento guiado y resolución de problemas.
En ocasiones se utilizará la asignación de tareas, sobre todo en las primeras sesiones, para que practiquen las diferentes figuras.

TEMPORALIZACIÓN

Sesión 1: Introducción a la UD.
Sesión 2: Elementos individuales.
Sesión 3: Figuras por pareja.
Sesión 4: Figuras en grupo.
Sesión 5: Montaje de la coreografía.
Sesión 6: Montaje de la coreografía.
Sesión 7: Montaje de la coreografía.
Sesión 8: Examen coreografía.

INTERDECIPLINARIEDAD

Música:
B2.6. La música en los medios de comunicación. Factores que influyen en las preferencias y en las modas musicales.
B3.4. La música al servicio de otros lenguajes: corporal, teatral, cinematográfico, radiofónico o publicitario.
B3.5. Análisis de la música empleada en diferentes tipos de espectáculos y producciones audiovisual.

EVALUACIÓN

CRITERIOS

10.1 Ejecutar una coreografía, de 3 minutos aproximadamente, en grupos de 7 o 8 personas aplicando las habilidades gimnásticas básicas y las figuras vistas, sin infringir las normas de seguridad, y utilizando soporte musical de base, en el cual tenga un pequeño fragmento con música tradicional gallega. (B2.1)

ESTÁNDARES	<p>10.1 Ejecuta de forma segura todas las habilidades gimnásticas y figuras durante la coreografía (zonas de apoyo/agarre). (EFB2.1.2)</p> <p>10.2 Aplica correctamente, al menos, 5 figuras distintas durante el transcurso de la coreografía, aguantando la posición, al menos, 5 segundos. (EFB2.1.1, EFB2.1.3)</p> <p>10.3 Aplica correctamente, al menos, 3 habilidades gimnásticas vistas en clase durante el desarrollo de la coreografía. (EFB2.1.1, EFB2.1.3)</p> <p>10.4 Adecúa los movimientos al ritmo musical. (EFB2.1.2)</p> <p>10.5 Aporta elementos creativos en la representación de la coreografía. (EFB2.1.1)</p> <p>10.6 Aporta como base musical, como mínimo un fragmento de una canción tradicional gallega. (EFB2.1.2)</p>
INSTRUMENTOS	<p>Planilla de observación.</p> <p>Examen práctico: EA → 10.1, 10.2, 10.3, 10.4, 10.5 y 10.6.</p>

UD 11: “EN CONTACTO CON LA NATURALEZA” (ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL)						
CURSO: 4º ESO		TRIMESTRE: 3		INSTALACIÓN: Monte y playa		Nº DE SESIONES: 6
DESCRIPCIÓN	Esta unidad didáctica tiene por objetivo hacer una aproximación al deporte de orientación, principalmente como habilidad para desenvolverse en cualquier terreno, pero también como alternativa de ocio y/o competición. Se utilizará el monte situado al lado del centro, y también se realizarán unas sesiones en la playa de Bastiagueiro, de surf, ya que es una actividad dirigida por el Concello de Oleiros a los escolares. Por eso lo abordamos en el bloque 4 de contenidos (juegos y actividades deportivas). Se realiza a final del curso, porque ya se conoce al alumnado del centro y puedes tener mayor control sobre ellos/as, ya que son tareas programadas fuera del centro.					
	JUSTIFICACIÓN	Esta unidad didáctica está muy relacionada con la competencia CSC, porque se le dará mucha importancia al respeto del medio natural, para su conservación. Es muy importante el trabajo en grupo a la hora de relacionarse para determinar unas decisiones y consensuarlas.				
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	C. B.	O. E.	CONT.	C. E.	E. A.	BLOQUE DE CONTENIDOS: Bloque 4: juegos y actividades deportivas.
		a			EFB1.6.1	PLANES DEL CENTRO: <u>Plan lector.</u> Se ejercitará la comprensión lectora, a través de la lectura de información para elaborar un trabajo. <u>Plan TIC.</u> Se utilizarán los recursos tecnológicos para elaborar un trabajo, utilizando diferentes programas para elaborarlo (Word, PowerPoint, edición de vídeo). TEMAS TRANSVERSALES: ✓ Comprensión lectora ✓ Expresión oral y escrita ✓ Tecnologías de la información y de la comunicación ✓ Emprendimiento ✓ Educación cívica y constitucional
		b			EFB1.6.2	
	CSC	e	B1.13		EFB1.6.3	
	CMCCT	f	B3.3	B1.6	EFB3.1.2	
	CD	g	B4.1	B3.1	EFB4.1.1	
	CCL	h	B4.4	B4.1	EFB4.1.2	
	CAA	i	B4.5	B4.3	EFB4.1.3	
	CSIEE	m	B4.6		EFB4.3.1	
		ñ			EFB4.3.2	
	o			EFB4.3.3		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD						
Se propondrán actividades adaptadas al nivel del alumnado, respetando los diferentes niveles de aprendizaje. En cuanto al estudiantado que no pueda desarrollar las sesiones por indisposición, enfermedad o lesión: ➤ Colaborar en la organización del material y el espacio ➤ Realizar un resumen de un tema facilitado por el profesor relacionado con dicha unidad didáctica						

OBJETIVOS DIDÁCTICOS		
<p><u>Orientación:</u></p> <p>11.1 Conocer y aplicar los aspectos reglamentarios básicos de la orientación como deporte. (a) (EFB4.1.3, EFB4.3.3)</p> <p>11.2 Conocer el funcionamiento y características de los materiales específicos de la orientación como deporte. (b, f) (EFB4.1.1, EFB4.1.2)</p> <p>11.3 Participar de forma activa en las actividades y respetar a los compañeros/as. (a, g) (EFB4.1.1, EFB4.1.2)</p> <p>11.4 Respetar el medio natural. (m, l) (EFB4.1.3, EFB4.3.3)</p> <p><u>Surf:</u></p> <p>11.5 Conocer la historia y el surf como deporte. (a, b, e, h, ñ, o) (EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3, EFB4.3.1, EFB4.3.2)</p> <p>11.6 Adquirir las habilidades básicas para la realización de dicho deporte. (g, m) (EFB3.1.2, EFB4.1.1)</p>		
CONTENIDOS DIDÁCTICOS		
<p><u>Orientación:</u></p> <p>11.1 Instrumentos para orientarse: mapas, brújulas. (B4.1)</p> <p>11.2 Orientación en el medio natural. (B4.1, B4.4, B4.5, B4.6)</p> <p>11.3 Métodos para conservar el medio ambiente al realizar una actividad física o deportiva. (B4.4)</p> <p><u>Surf:</u></p> <p>11.4 Normas de seguridad. (B4.4, B4.5)</p> <p>11.5 Espera. (B3.3, B4.6)</p> <p>11.6 Remada. (B3.3, B4.6)</p> <p>11.7 Subida a la tabla. (B3.3, B4.6)</p> <p>11.8 Posición base. (B3.3, B4.6)</p> <p>11.9 Historia del surf (B1.13)</p>		
RECURSOS MATERIALES		METODOLOGÍA
<i>MATERIAL</i>	<i>CANTIDAD</i>	<p>Para dicha unidad didáctica se utilizará el mando directo, en el caso de la orientación para explicar la técnica y conceptos, y en el surf para explicar la técnica.</p> <p>A partir de aquí se utilizará la asignación de tareas y descubrimiento guiado, donde el alumnado tiene autonomía y se busca que aprenda a base de sus acciones.</p>
Tablas de surf	30	
Neuprenos	30	
Brújulas	30	
Mapas	30	
TEMPORALIZACIÓN		<p>Sesión 1: Orientación con mapa por el centro.</p> <p>Sesión 2: Orientación con mapa por el monte.</p> <p>Sesión 3: Orientación con mapa y brújula por el monte.</p> <p>Sesión 4: Carrera de orientación (examen).</p> <p>Sesión 5: Surf.</p> <p>Sesión 6: Surf.</p>

INTERDECIPLINARIEDAD	<p><u>Lengua Castellana y Literatura.</u></p> <p>B2.4. Actitud progresivamente crítica y reflexiva ante la lectura.</p> <p>B2.5. Utilización progresivamente autónoma de las bibliotecas y de las tecnologías de la información y de la comunicación como fuentes de obtención de información.</p> <p><u>Tecnologías de la Información y de la Comunicación:</u></p> <p>B3.1. Procesos de producción de documentos con aplicaciones ofimáticas y de diseño gráfico. Maquetado. Importación de imágenes.</p>
CRITERIOS	<p style="text-align: center;">EVALUACIÓN</p> <p>11.1 Ejecutar una carrera de orientación, en un tiempo máximo de 35 minutos, en el medio natural en grupo, respetando el medio natural. (B4.1)</p> <p>11.2 Surfear una ola poniendo en práctica las técnicas y procedimientos explicados en clase y respetando las normas de seguridad. (B4.1)</p> <p>11.3 Elaborar un trabajo sobre la historia del surf, individualmente o por parejas. (B1.6, B3.1, B4.3)</p>
ESTÁNDARES	<p>11.1 Sabe utilizar de manera correcta un mapa y una brújula para orientarse. (EFB4.1.1, EFB4.1.2)</p> <p>11.2 Realiza la carrera de orientación como máximo en el tiempo marcado por el profesor. (EFB4.1.1, EFB4.1.2)</p> <p>11.3 Respeto las normas de seguridad durante la práctica. (EFB4.1.3, EFB4.3.3)</p> <p>11.4 Consigue esperar el tiempo necesario para coger una ola en una buena posición (tabla mirando hacia la orilla y cuerpo tumbado encima de la tabla). (EFB4.1.1)</p> <p>11.5 Aplica la remada con la técnica correcta para coger la ola con un poco de velocidad. (EFB3.1.2, EFB4.1.1)</p> <p>11.6 Es capaz de subirse a la tabla sin caerse al momento. (EFB4.1.1)</p> <p>11.7 Aplica la posición base de manera correcta una vez subido a la tabla. (EFB4.1.1)</p> <p>11.8 Elabora el trabajo y lo sube al aula virtual, haciendo una presentación a través de un video (videopaper). (EFB1.6.1, EFB1.6.2, EFB1.6.3, EFB4.3.1, EFB4.3.2)</p>
INSTRUMENTOS	<p>Planilla de observación.</p> <p>Examen práctico: EA → 11.1, 11.2, 11.3, 11.4, 11.5, 11.6 y 11.7.</p> <p>Trabajo: EA → 11.8</p>